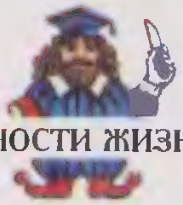
VISIT…



ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Я ПОЗНАЮ МИР

УДК 087.5:614
ББК 68.9я2
Я11

Автор-составитель *С. Н. Зигуненко*
Художник *В. Н. Родин*
Иллюстрации на обложке *Ю. А. Станишевского*
Компьютерный дизайн обложки *Ю. А. Хаджи*

Я11 **Я познаю мир:** Основы безопасности жизнедеятельности: Дет. энцикл./Авт.-сост. С.Н. Зигуненко; Худож. В. Н. Родин. — М.: ООО «Издательство АСТ» : ООО «Издательство Астрель», 2003. — 399, [1] с.: ил.

ISBN 5-17-016203-0 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 5-271-05752-6 (ООО «Издательство Астрель»)

В этой книге рассказывается о том, как должен вести себя человек, оказавшийся в экстремальной ситуации, даются подробные советы и рекомендации, как, в случае необходимости, помочь самому себе и как можно избежать критических ситуаций в повседневной жизни.

УДК 087.5:614
ББК 68.9я2

Подписано в печать 20.11.2002 г.
Формат 84×108$^{1}/_{32}$. Усл. печ. л. 21,00.
Тираж 20000 экз. Заказ № 1145.

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953004 — литература научная и производственная

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.10.953.П.000009.01.03 от 10.01.2003 г.

ISBN 5-17-016203-0 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 5-271-05752-6 (ООО «Издательство Астрель»)

© ООО «Издательство Астрель», 2003

ВВЕДЕНИЕ

Говорят, первобытному человеку жилось очень плохо. Каждую минуту он рисковал попасть на обед саблезубому тигру, его мог затоптать мамонт, придавить упавший с горы камень или пораженное молнией дерево... А потому, дескать, он в лучшем случае доживал всего до тридцати... Конечно, в наши дни ждать атаки тигра современному горожанину уже не приходится. Хотя бы потому, что саблезубые давно вымерли, а обычные тигры стали так редки, что их самих держат в заповедниках и зоопар-

ках под надежной охраной, чтобы люди не перебили последних.

Тем не менее число напастей на нас отнюдь не уменьшилось. И дело не только и не столько в том, что молнии продолжают сверкать, а деревья и камни падать. Большую часть нынешних опасностей мы создаем себе сами. Наши современники вовсю пользуются электричеством, ездят на автомобилях, летают на самолетах и даже на космических кораблях... А все это источники повышенной опасности.

Да что там — техника! Нынче ночью на городской улице опаснее, чем в лесу...

И если большинство из нас все-таки благополучно доживает до семидесяти, а то и до ста лет, так благодаря точному знанию, что можно делать, а что нельзя, а также умению предвидеть возможное развитие событий. Словом, благодаря умению выживать.

В наши дни известный лозунг «Дело спасения утопающих — дело рук самих утопающих» — особенно актуален, поэтому необходимо уметь помогать себе самому. И тогда будет меньше «случаев утонутия по причине недоплытия», как выразился один из лекторов на семинаре спасателей.

Итак, эта книжка для тех, кто любит, когда даже о серьезных вещах говорят без излишнего занудства. Эта книжка для тех, кто любит думать и рассуждать. А также для тех, кто любит... все на свете, в том числе и просто пожить подольше в свое удовольствие.

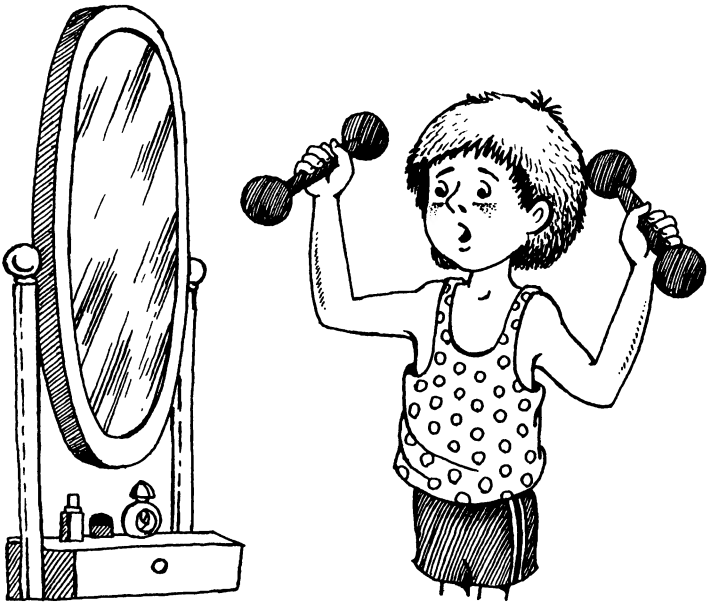
МОЙ ДОМ — МОЯ КРЕПОСТЬ

«Мой дом — моя крепость» — так говорят англичане. И действительно, где уж чувствовать себя в безопасности, как не дома? Однако, по статистике, около трети всех несчастий происходит с людьми именно в домашних условиях. Почему? Как именно? Что следует предпринять, чтобы этого не случилось лично с вами?

НЕ БУДЬТЕ СЕБЕ ВРАГАМИ

Знаете, кто самый большой враг человека? Он сам. Как говорят медики, более 80% всех недугов людей имеют первопричиной их небрежное отношение к самим себе. Большинство болезней — следствие неправильного образа жизни, вредных привычек. Вам вроде еще рано думать о болезнях. Однако взгляните как-нибудь на себя в зеркало с должной долей самокритики. Положа руку на сердце, нравится ли вам увиденный портрет? «Да, не Аллен Делон. И не Шварценеггер», — вздыхают мальчики. «И почему я не Алсу? — горюют девочки. — Не повезло с родителями. И с генами не подфартило»...

Однако Арнольд Шварценеггер тоже далеко не красавец, зато фигура какая! А Бельмондо так и вообще прямо говорит, что никогда не думал со своим-то переломанным носом и физиономией простофили стать когда-нибудь кумиром прекрасного пола. Но женщины его обожа-



ют. Да и мужчины тоже с удовольствием смотрят фильмы с его участием.

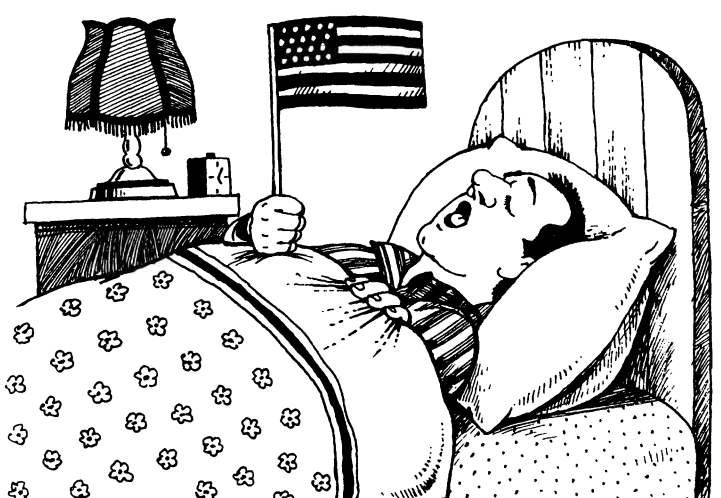
Что же касается женщин-кинозвезд, то далеко не все они при ближайшем рассмотрении оказываются такими уж писаными красавицами. А некоторые и вообще — дурнушки. Посмотрите хотя бы на Барбару Стрейзенд...

Эти люди, как и многие другие, сделали себя сами. Неустанным трудом, тренировкой, упорством... А еще точным знанием, чего они хотят, и умением добиться поставленной цели. Но этому-то и вы вполне можете научиться. И начать, как ни странно на первый взгляд, вам лучше всего с обучения искусству... сна.

ВОРЫ СНА

Да-да, не удивляйтесь — это именно так. Знаете, как нужно спать, чтобы сон был отдыхом и подзарядкой энергией, а не тягостно-полуобморочным состоянием, приносящим разбитость и кошмары? Сколько и где нужно спать? В каких условиях? Что может случиться с вами, если вы будете хронически не высыпаться?

Американский национальный фонд по изучению сна предупреждает: если вы спите меньше чем 6,5 часа в сутки, это медленно убивает ваше физическое и психическое здоровье. Оптимальным же для сохранения нормального здоровья является сон продолжительностью в 8–9 часов. В этом случае человек способен к полноценной жизнедеятельности в



часы бодрствования. Между тем двое из каждых трех американцев, или 64% населения, хронически недосыпают. В среднем американцы отводят себе на сон 7 часов.

Состояние постоянной усталости и сонливость — неизбежные следствия такого образа жизни. Как с ним бороться? Этот вопрос отнюдь не теоретический, о чем свидетельствует, например, анализ автодорожных аварий на магистралях. По меньшей мере, каждый второй водитель может признаться в том, что ему случается быть за рулем в полусонном состоянии. Каждый четвертый во время опроса признал, что в какие-то моменты просто «отключался», засыпал за рулем.

«По моему убеждению, — сказал по этому поводу профессор Уильям Демент, испол-

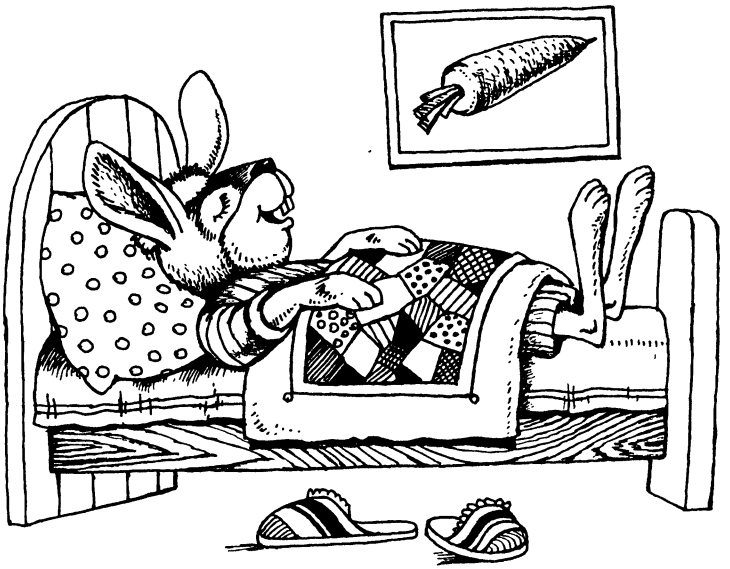
нительный директор упомянутой организации, — сонные водители так же опасны для окружающих, как пьяные». Это суждение полностью подтверждается данными Национальной службы дорожной безопасности: сонливое состояние водителей является причиной около 100 000 аварий в год.

Исследованиями проблем сна занимаются и ученые Стэнфордского университета (Калифорния). Их наблюдения выявили, что невыспавшиеся люди на 30% теряют свою работоспособность. Хроническое болезненное состояние вследствие недосыпания отмечено у 24% обследованных мужчин и у 9% женщин в возрасте от 30 до 60 лет.

В общем, вывод однозначный: нация недосыпает — значит, нация заболевает. Как утверждает Томас Рос, шеф клиники имени Генри Форда в Детройте, «врачи ничего не могут сделать для миллионов американцев, которые слишком поздно ложатся спать... Люди, похоже, даже не представляют себе, насколько сон важен для жизни».

Согласно выводам экспертов, потребность здорового организма в 8-часовом сне не изменяется от ранней молодости до глубокой старости. Даже если заставить кого-либо долгое время спать только 7 часов в сутки, говорят специалисты, это не переориентирует организм, не изменит его натуральную потребность спать «свою норму» — 8 часов. Природу сна, как и природу вообще, невозможно обмануть.

Так кто же похищает у сна драгоценное время, которое ему должно быть отведено? Виновники известны: прогресс и цивилизация. По признанию 41% опрошенных мужчин и 48% женщин, отмечает Стенли Корен, автор книги «Воры сна», они могли бы ложиться спать (и хотели бы!) гораздо раньше, если бы не телевизор и... доступ к Интернету, из которых они черпают «море удовольствий». Если бы общество стало всерьез искать виновных в «похищении» сна у людей, то в роли ответчика пришлось бы выступить и... Томасу Эдисону — тому самому изобретателю, который ввел в обиход людей электрическую лампочку. До этого изобретения, которое «уничтожило темноту», люди спали в среднем 9 часов. По приблизительным оценкам, Эдисон своим изобретением прибавил к каждому году, прожи-



ваемому нами, более 500 часов бодрствования. Но на пользу ли нам оно?

Животные спят столько, сколько им велит их организм: например, кроликам нужно около 9 часов в сутки, лошади дремлют 3 часа или даже меньше, и им этого достаточно, гориллы любят поспать подольше — не меньше 12 часов. Ну а царь зверей — лев — и тут побил все рекорды; случается, он спит до 20–22 часов в сутки. А вот венец природы — человек — сам изнуряет себя недосыпанием.

Как пишет Стенли Корен, после трех суток без сна у вас могут начаться провалы в памяти и галлюцинации. Иной раз достаточно поспать ночью 4 из 8 необходимых для сна часов — и уже утром начинающегося дня вы «теряете

часть радостного восприятия жизни: шутки в меньшей степени будут вызывать у вас смех, ваша реакция в целом на 45% будет замедленней, чем обычная. Недосыпая, вы подрываете «обороноспособность» иммунной системы вашего организма и начинаете чаще болеть.

ТАК УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ СПАТЬ?

Теперь вы понимаете, что это отнюдь не праздный вопрос. Проверьте себя, выслушав несколько советов специалистов.

«Спите... медленнее», — советует канадский доктор Карлай Смит из университета Трента в Питербюро (провинция Онтарио) и поясняет свою мысль так.

В течение ночи несколько раз сменяют друг друга фазы так называемого **быстрого** и **медленного сна**. Во время быстрого сна люди зачастую ведут себя беспокойно, двигают глазами, могут даже открывать их, поскольку именно в это время они видят сновидения. Фазы медленного сна более глубокие, в эти моменты организм максимально отдыхает.

У большинства людей в течение ночи бывает пять периодов быстрого сна, перемежаемых медленными циклами. Причем первые два из них наиболее важны не только для самочувствия, но и для хорошего функционирования памяти. Просыпаться же лучше во время очередной медленной стадии.

Когда? Проведите над собой эксперимент. Чаще всего первые три цикла сна — быстрый, медленный и снова быстрый — укладываются в три часа.

Поэтому спать при таком раскладе лучше три, шесть или девять часов, вставая по будильнику в начале очередной медленной стадии. Если же у вас цикл сна длится два часа или четыре, то внесите соответствующую поправку в свой график. Понять, попали ли вы в точку, очень просто: если весь день у вас прекрасное самочувствие, хорошая реакция, мысли ярки, а память работает безотказно — значит, все в порядке.

Спать надо в затемненной комнате, при открытой форточке и температуре не более 17–18 °С — иначе замучают кошмары!

А ПОУТРУ ОНИ ПРОСНУЛИСЬ...

Раньше все было понятно. Вскочив утром с постели по звонку будильника, примерный советский школьник должен был тут же делать зарядку по команде радио. А покончив с нею, заниматься так называемыми **«водными процедурами»** — то есть умываться, чистить зубы, а то и принять душ, если была такая возможность.

Ныне радиосеансов зарядки уже не стало. По той простой причине, что все равно ее никто не делает. Теперь даже специалисты усом-

нились в ее полезности. И советуют вставать с постели не торопясь, потягиваясь...

Как лучше всего это делать, вам подскажет домашняя кошка. Такое упражнение называется «потягунчики».

Лежа на спине, вытяните ноги, пытаясь достать кончиками пальцев спинку кровати. Руки при этом должны быть вытянуты над головой. Заставьте все тело напрячься, а потом расслабьтесь. Повторите упражнение 3–4 раза и почувствуете, что сон начинает отступать. А позвоночник скажет вам спасибо — такие действия для него очень полезны.

Другое упражнение: *лежа на спине, вытяните руки вдоль туловища и начинайте попеременно сгибать ноги в коленях. А когда почувствуете в них проснувшуюся силу, несколько раз поднимите ноги попеременно вверх, уже не сгибая их в коленях.*

И наконец, *перевернитесь на живот. Руки по-прежнему прижаты к телу. Приподнимите одновременно ноги, голову и плечи несколько раз, поворачивая лицо попеременно то вправо, то влево. А потом полностью расслабьтесь, уткнув голову в подушку.* Только постарайтесь снова не уснуть. Вставайте, иначе в школу опоздаете, лежебоки!

Такие упражнения можно дополнить пробежкой. Причем одни полагают, что бегать лучше с утра, а другие, напротив, советуют заканчивать свой день пробежкой или хотя бы пешей прогулкой.

Так что выбирайте, какой совет вам больше по нраву. Единственное, что остается в силе, — старинное китайское правило: хочешь жить долго, делай за день не менее 10 000 шагов. То есть двигайся побольше, движение — это жизнь!

С умыванием тоже вышел некий разнобой. И дело даже не в шутке, согласно которой умываются одни лишь мужчины, а женщины — должны краситься. Те же косметологи предупреждают, что излишняя любовь к косметике портит кожу. А частое умывание, особенно с мылом, чересчур сушит ее.

Куда важнее для здоровья, как ныне полагают, регулярно чистить зубы. Не только утром и вечером, но и после каждого приема пищи. Особенно настаивают на этом производители жевательной резинки, которые теперь весьма неплохо зарабатывают...

Ну а если серьезно, то при утреннем туалете тщательно почистите зубы. Причем хорошей, не разлохмаченной щеткой (лучше с синтетической щетиной — к ней меньше прилипают микробы) и с хорошей пастой. Да не как попало, а водя щеткой сверху вниз, стараясь поменьше обдирать эмаль с зубов. А то ведь к 40 годам и улыбнуться будет стыдно, и жевать нечем...

А потом примите душ — очень бодрящая процедура.

И постарайтесь, выбираясь из ванной, не поскользнуться на кафельном полу. Как подсчитали дотошные немецкие статистики, ежегодно в одной лишь Германии страдают от травм, полученных в ванной, около 40 000 человек. Всего лишь вдвое меньше, чем на автострадах и в общественном транспорте.

САМ СЕБЕ — ХОЗЯИН

Завтрак — обычное дело — вам готовит мама или бабушка. Что именно, когда и как лучше есть, мы с вами поговорим в отдельной гла-

ве. Здесь же, пожалуй, не лишне будет напомнить вот о чем.

Если, позавтракав, вы поняли, что остались дома в одиночестве — все остальные домочадцы уже убежали по своим делам, — перед тем как идти одеваться, внимательно прислушайтесь, принюхайтесь и присмотритесь. Не оставил ли кто второпях не выключенными газовую плиту, электрический утюг, все ли закручены водопроводные краны. Великий потоп в квартире, а тем более пожар угрожают имуществу не только в вашей квартире, но и всему подъезду, а то и дому.

Почуяв неладное, не впадайте в панику. Даже вселенский потоп начинается с первых капель. При малом количестве набежавшей воды сначала перекройте злополучный кран, а потом соберите воду с пола тряпкой.

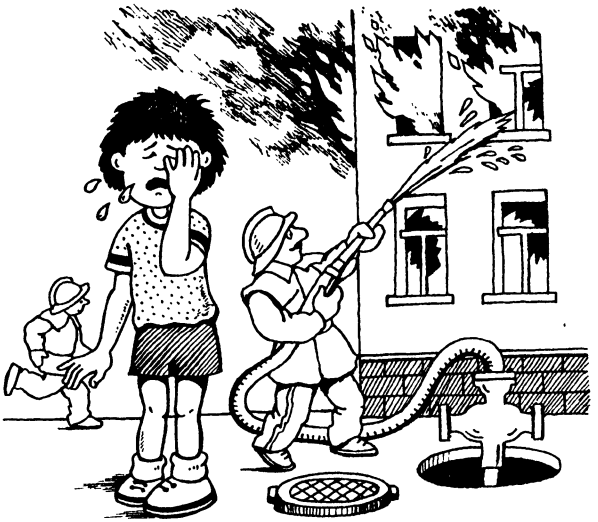
Если же резьба на кране оказалась вдруг сорванной или — того хуже — вдруг лопнула сама водопроводная труба и остановить водопад не может даже основной запорный кран, который обычно находится в ванной или в туалете и перекрывает доступ в квартиру соответственно горячей или холодной воды, звоните на работу родителям и дежурному водопроводчику — нужные номера должны быть записаны рядом с телефоном.

Если телефона в доме нет, тормошите соседей. Позвоните во все окрестные квартиры, кто-то наверняка окажется дома и поможет вашей беде. Только выскакивая на лестничную площадку, не забудьте ключи. Иначе дверь захлопнется — и к одной беде добавится еще и другая.

Аналогичны действия и при запахе газа. Если не можете перекрыть кран или задвижку непосредственно на входной трубе, открывайте настежь окна и звоните газовикам по «04». Или поднимайте по тревоге соседей. И ни в коем случае не зажигайте спичек, не включайте свет — случайная искра может привести к взрыву.

КАРАУЛ! ПОЖАР!..

Хуже всего, когда вы проснулись от того, что в доме сильно пахнет дымом. Каждый год в России от **пожаров** погибают не менее 12 000 че-

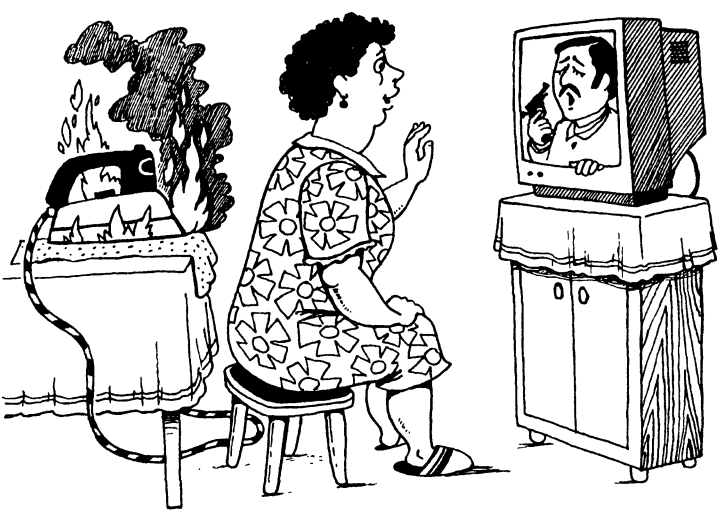


ловек. Что делать, если загорелась ваша квартира? Пожарные утверждают: пожар развивается лавинообразно — в первую секунду его можно погасить стаканом воды, во вторую — нужно уже ведро, в третью — пожарная машина... И потому советуют категорически — сначала звоните «01» и лишь потом смотрите, нельзя ли потушить огонь своими силами.

Вызывая пожарных, четко отвечайте на вопросы телефонистки службы «01». Точно называйте улицу, номер дома, подъезда, этаж и номер квартиры. Если есть возможность, машины надо встретить. Это тоже сбережет лишние минуты.

Иногда люди пытаются потушить огонь своими силами. При этом нужно помнить, что загоревшийся телевизор, чадящий утюг или электрочайник можно тушить, только выдер-

нув вилку электропровода из розетки — иначе ударит током. Телевизор опасен еще возможным взрывом кинескопа с выделением ядовитого дыма.



Статистика показывает, что на пожаре люди гибнут в основном не от пламени, а от дыма — ожоги получает уже труп.

Порой хватает нескольких глотков, чтобы потерять сознание и отравиться продуктами горения синтетики (выделяется даже фосген). Поэтому при тушении огня всеми способами защищайтесь от дыма, а если это невозможно — уходите из квартиры, закрывая дверь и в горящую комнату, и в квартиру (пламя уменьшится без кислорода, а может и вовсе погаснуть).

Уходить из квартиры можно только точно зная, что там никого не осталось. Особенно надо следить за маленькими детьми: от дыма они прячутся в шкафах, под столами,

кроватями, в туалетах и ванных и чаще всего не откликаются. Двигаясь по задымленной квартире, можно заблудиться и у себя дома — помните об этой опасности. Дышите через мокрую тряпку. По задымленным коридорам пробирайтесь на четвереньках или ползком — внизу меньше дыма. Закрывайте за собой двери.

Выбравшись из квартиры, тут же поднимайте соседей — в старых домах с деревянными перекрытиями огонь распространяется очень быстро, а в соседней квартире может оказаться старый человек, которому очень трудно передвигаться.

Если огонь уже разыгрался настолько, что пробиться на лестницу уже нет никакой возможности, уходите на балкон или, в крайнем случае, на карниз. Тщательно закройте за со-

бой дверь или окно, чтобы вас не достал рвущийся следом огонь, и ждите помощи.

Не забывайте, что во многих домах, кроме обычных, есть еще и пожарные лестницы — на ваше счастье, одна из них может оказаться прямо под окном. Спускаться на связанных простынях или веревке опасно — как бы ваша страховка не порвалась. Но если нет иного выхода, дерзайте.

Главное, не теряйте присутствие духа. Иногда люди в панике прыгают с высоты 4–5 и более высоких этажей, хотя возможности спасения далеко не исчерпаны. Их толкает на это страх.

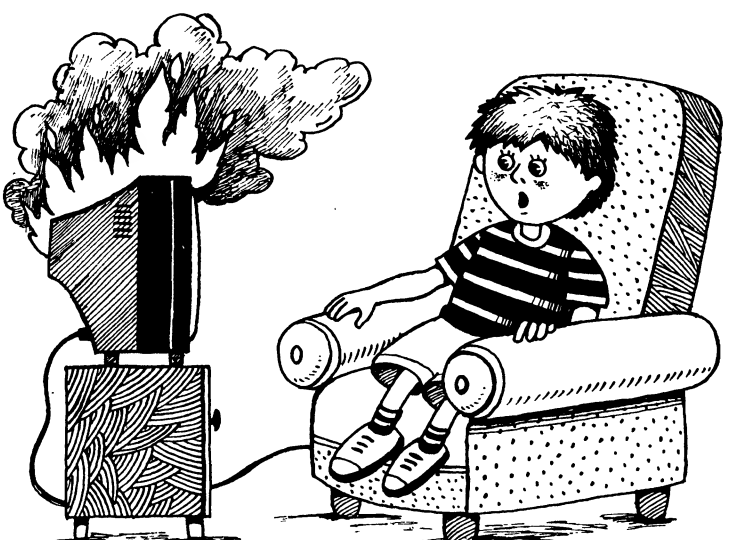
А ведь бывало, когда люди спасались даже, в казалось бы, безвыходной ситуации. Так, из-

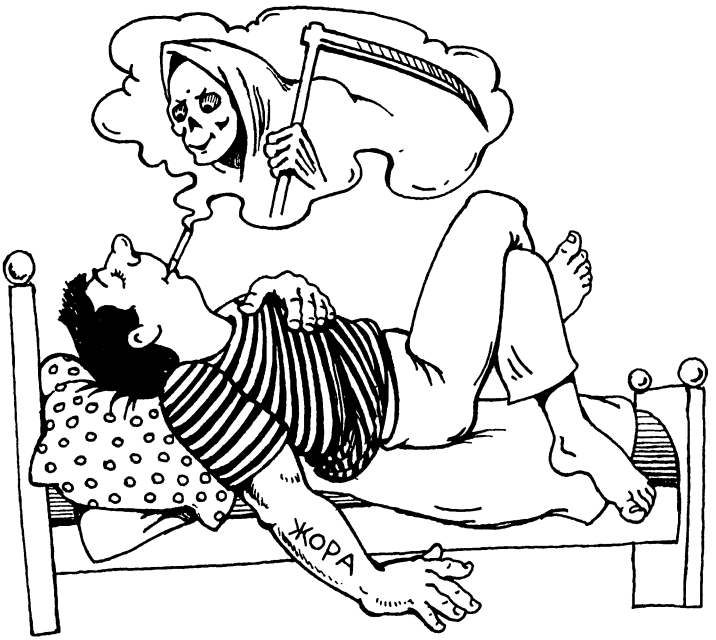
вестен случай, когда человек выжил, укрывшись от огня в наполненной водой ванне, прикрыв себя сверху намоченным одеялом.

ОТКУДА БЕРЕТСЯ ОГОНЬ?

И все-таки лучший способ уцелеть при пожаре — не допустить его вовсе. Откуда же все-таки берется огонь?

Некоторые возможные причины пожара мы уже называли. Невыключенный утюг, неисправный телевизор или иной электроприбор — все это может стать источником возгорания. Частенько пожар начинается после **короткого замыкания** — это когда в старой электропроводке от времени разрушается изоляция и про-





вода соприкасаются друг с другом. Стало быть, если в вашей семье будут следить за исправностью электрооборудования, вовремя его выключать — одной возможной причиной для пожара станет меньше.

Частенько причиной пожара становятся курильщики — не погасил кто-то из взрослых как следует сигарету или спичку, бросил окурок в пластмассовое мусорное ведро — и через час вся семья может умереть во сне от ядовитого смога.

Некоторые умудряются курить прямо в постели. Упала искра, истлеет обычно полподушки или угол одеяла, а человек погиб... И хорошо еще, если только он один.

Так что вот вам веская причина (о других мы еще поговорим), чтобы раз и навсегда отказаться от такой вредной привычки, как курение.

Еще одна возможная причина пожара — костер, разведенный на чердаке или в подвале. Обычно их разводят люди без определенного места жительства (бомжи) или ваши же сверстники. Первые — для того, чтобы согреться в холодное время года; вторые — просто из баловства.

Однако и те и другие не смогут этого сделать, если двери в подвал или на чердак будут закрыты на надежный замок. Если вы видите, что такая дверь открыта, скажите взрослым — пусть принимают меры.

ТЕЛЕГРАММА САМИМ СЕБЕ

И напоследок, обобщим главное из того, что было написано выше. Итак, главный способ защиты от пожара — не стать его причиной. А потому:

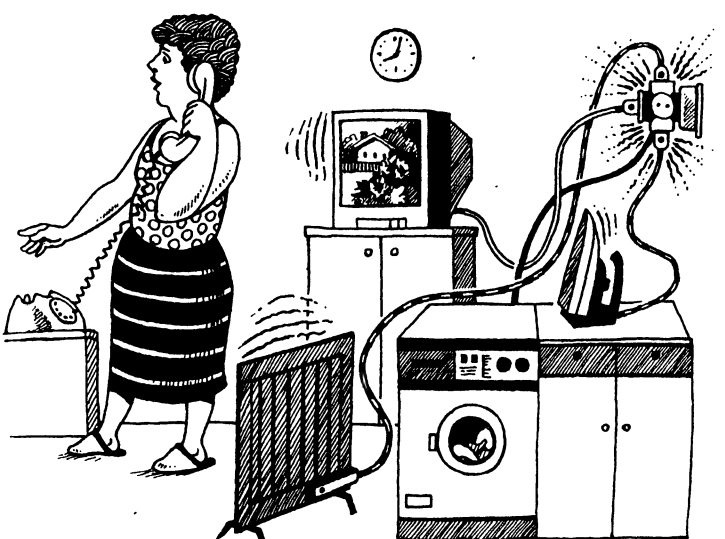
не оставляйте без присмотра утюги, калориферы, телевизоры;

обойдитесь без самодельных электроприборов;

не включайте в одну розетку два или более бытовых прибора большой мощности;

следите за состоянием проводов, не экономьте на своей безопасности, не пользуйтесь «жучками» в электрощитах;

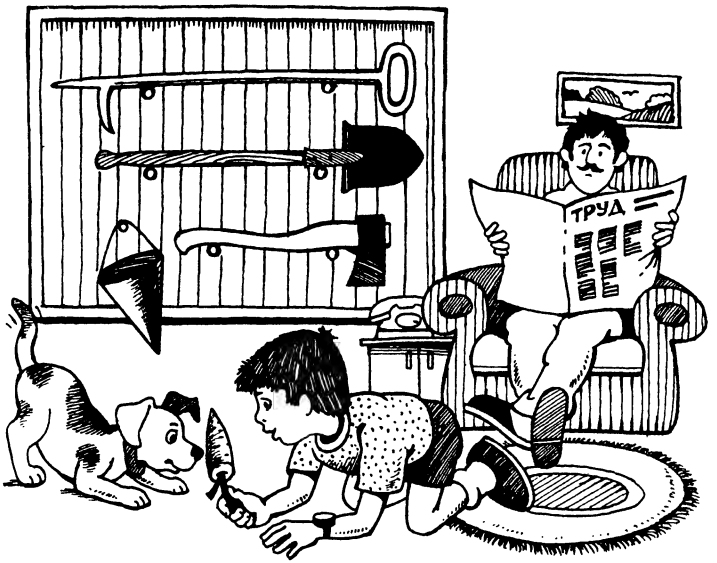
не разогревайте лаки и краски на газовой плите; не сушите белье над плитой;



чтобы исключить «праздничные пожары», не пользуйтесь самодельными электрогирляндами на елке, а хлопушки, бенгальские огни, свечи и фейерверк зажигайте только вдали от елки, школьные маскарадные костюмы лучше пропитать огнезащитным составом — присмотритесь к ним, и вы поймете, что ватные бороды и бумажные плащи могут вспыхнуть от любой искры;

не захламляйте чердаки, подвалы, балконы и лоджии; не храните на балконах горючие вещества — известны вертикальные пожары от одной квартиры на несколько этажей;

следите за безопасностью не только своей квартиры, но и дома, двора: чердаки и под-

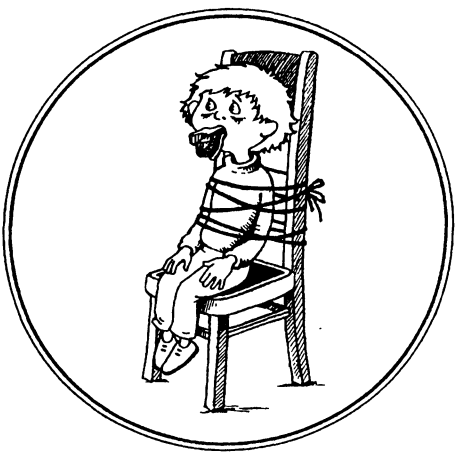


валы должны быть закрыты от случайных людей; любые хозяйственные работы в жилом доме (мастерская в подвале, пользование сваркой) представляют опасность;..

и, наконец, обзаведитесь противопожарным инвентарем. В русских деревнях еще сегодня можно увидеть таблички на избах с изображением ведра, багра, лопаты или топора — так заранее распределялось, с чем бежать на пожар. А в развитых странах Запада уже давно огнетушитель — обязательная часть домашнего инвентаря, как, скажем, веник. Все в семье должны знать, как им пользоваться. Тогда при возгорании можно не бежать за ведром: у вас есть специальное средство защиты — оно заменит ванну воды.

«А вообще на пожарах особенно видно, насколько бы мы стали богаче, если б не экономили на средствах своего спасения», — заметил как-то известный специалист по чрезвычайным ситуациям А. В. Гостюшин. И он совершенно прав.

СТРАНА ЭКСТРЕМАЛОВ



Будем надеяться, что пожара в вашем доме не случится никогда. А потому у вас есть возможность спокойно сделать все, что положено, перед своим уходом в школу.

Неплохо бы помыть за собой посуду. А главное — посмотреть на градусник за окном, послушать по радио сводку погоды и одеться соответственно. «У природы нет плохой погоды», — поется в известной песенке. «Если только оденешься соответственно ей», — добавим мы. Простужаются и болеют люди в основном по собственной вине. Так что повторим еще раз: не будь врагом самому себе. Расплачиваться за пятиминутный форс неделей, а то и двумя постельного режима — разве это занятие для умного человека?

ЗВОНЯТ. ОТКРЫВАТЬ ЛИ ДВЕРЬ?..

Ну вот уже проверена школьная сумка, вы одеты и обуты, в руке — ключи наготове, чтобы закрыть за собой дверь. И тут — звонок...

Первое, чисто инстинктивное движение — тут же открыть эту самую дверь. Не поддавайтесь ему. Прежде всего посмотрите в дверной глазок, кто это к вам пожаловал. Незнакомым личностям не открывайте ни в коем случае. Спросите через дверь, кто пришел и зачем.

Если вам отвечают, что это пришел электрик или газовщик, отвечайте, что родители не велели вам кого-либо впускать в квартиру, и

попросите прийти вечером. Если пришедший настойчив, смело врите, что сейчас позвоните папе на работу и спросите у него разрешения. (Врать приходится в том случае, если у вас дома нет телефона — но в наш век сотовой связи об этом трудно догадаться с лестничной площадки.) Отойдите от двери и через несколько минут сообщите, что дверь открывать вам не велено. И что в противном случае вы будете звонить в милицию. Обычно этого достаточно, чтобы всякие подозрительные личности оставили вас в покое.

Не открывайте также ходячим коммивояжерам, предлагающим всевозможные товары, гадалкам и т. д. и т. п. Большая часть их работает наводчиками для воровских шаек.

ПЕШКОМ ИЛИ НА ЛИФТЕ?

Выждав, когда подозрительная личность удалится, внимательно оглядите в глазок лестничную площадку и прислушайтесь — не остался ли поблизости подручный псевдоэлектрика или мнимого водопроводчика.

И лишь после этого покидайте квартиру.

Заперев входную дверь, решайте быстренько следующую проблему: как спускаться вниз — по лестнице или на лифте? Я бы рекомендовал пешее движение. Оно не только полезнее для здоровья, но и безопаснее.

И дело вовсе не в том, что лифт может вдруг оборваться. Этого могут бояться лишь неграмотные бабушки. Все остальные давным-давно знают, что современные лифты оборудованы системой клиновых тормозов (ловителей). Принцип их работы прост, надежен и не зависит от электричества. Ловители не откажут до тех пор, пока на планете действуют законы гравитации: при любом ускорении лифта они срабатывают автоматически.

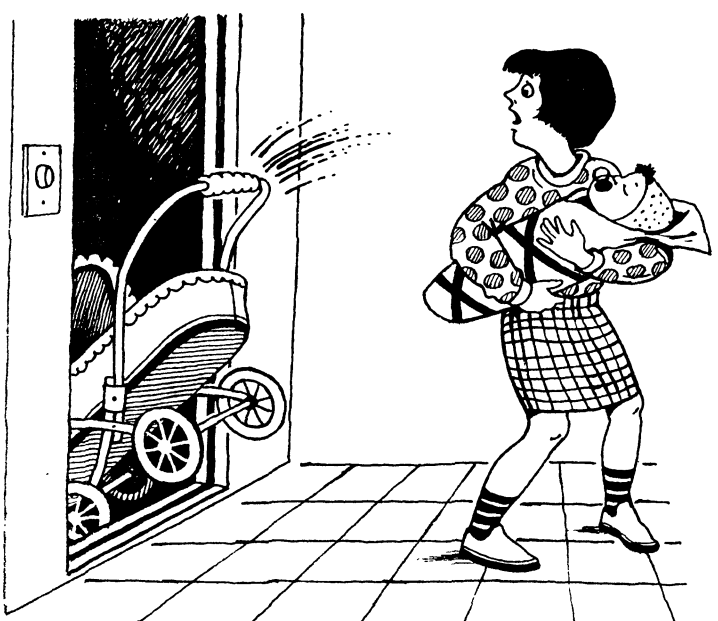
Впрочем, в случае, если, например, оборвется трос, аварийная остановка все же будет очень резкой, так что стоит держаться подальше от зеркал лифта, чтобы не пораниться их осколками.

Впрочем, отказы лифтов ныне случаются довольно редко. И дело обычно кончается лишь тем, что приходится некоторое время

ждать в застрявшем лифте, когда появится лифтер и вызволит вас из нечаянного плена.

Зато в любом домоуправлении, конторе, обслуживающей лифты, вам могут рассказать немало случаев и даже трагедий, связанных с лифтами, в которых виноваты сами погибшие.

Вот вам одно из наиболее часто нарушаемых правил: перевозить в коляске младенца в лифте нельзя. Его надо взять на руки, чтобы в случае аварийной ситуации или остановки защитить от травм. Кроме того, бывали случаи, когда из-за сбоя автоматики дверь лифтовой шахты открывалась раньше, чем подходил сам лифт. И одна мамаша, не глядя, толкнула своего ребенка прямо в бездну...



Еще одно нарушение: в лифтах старой конструкции, где двери не автоматические, горе-умельцы умудряются пользоваться лифтом с открытыми внутренними дверями (это потому, что не каждая коляска входит в кабину). И здесь известны случаи, когда, зацепившись ручкой, коляска с ребенком была буквально затянута в шахту. Так что если родители доверили вам на время младшего братика или сестричку, будьте ответственными людьми.

Да и вообще попытки «перехитрить» электрическую схему безопасности, а то и попросту пренебречь элементарными правилами безопасности, могут кончиться весьма печально. В одной только столице десятки московских мальчишек уже погибли из-за собственной бестолковости. Им, видите ли, захотелось покататься на крыше лифта или под его кабиной.

А осенью 1994 года в Комсомольске-на-Амуре четыре школьника погибли в лифте от взрыва и пожара. Как показало расследование, ребята заблокировали кабину между этажами, чтобы без помех нанюхаться там паров лака. Больше они этим уже не будут заниматься никогда...

Впрочем, и взрослые бывают отнюдь не умнее. Брошенная под ноги сигарета (а курить в кабине вообще запрещено), разлитый бензин или краска, брошенная банановая шкурка — и вот причина для несчастного случая, а то и трагедии.

Вообще найдите однажды две минуты, чтобы прочесть правила пользования лифтом. В них ничего просто так не запрещается.

И напоследок еще одно важное правило. Даже не пытайтесь пользоваться лифтом, если в вашем подъезде стоит дым. Тем более если в доме пожар. В такие минуты не только может внезапно отключиться электричество, но и шахта лифта способна послужить вытяжной трубой. Достаточно проехать 2–3 этажа, чтобы врач «скорой помощи» потом печально констатировал: отравление продуктами горения.

НЕ СЛУЧАЙНЫЕ ПОПУТЧИКИ

В общем, как видите, нежелание или неумение обращаться с техникой на «вы» может обернуться крупными неприятностями. Однако «железки» далеко не столь хитры и коварны, как люди.

И большая часть неприятностей в лифте исходит именно от них — ваших «случайных» попутчиков. Будьте начеку и соблюдайте элементарные правила предосторожности.

Для начала — просто не заходите в кабину лифта с незнакомыми людьми. И не надо этого стесняться: никто не имеет права навязывать вам свое общество. Если это все же случилось, кто-то влез в кабину вслед за вами, нажимайте кнопку не своего этажа, а ближайшего. И сра-

зу же покидайте лифт. На лестнице у вас больше шансов убежать...

Еще одна небольшая хитрость: почувствовав неладное (пока не явную угрозу) во время движения, повернитесь спиной к доске с кнопками и нажмите «вызов диспетчера» или «стоп» как бы случайно: голос из динамика напомнит злоумышленнику, что вы не одни... А любая неожиданность, ощущение того, что план нарушается, может остановить потенциального преступника, так же как и явная готовность намеченной жертвы к резкому и шумному отпору.

Если же на вас все-таки напали, забудьте о нерешительности. Отбивайтесь всеми способами и средствами — кусайтесь, лягайтесь, деритесь... А главное — орите, визжите что есть мочи... Большинство преступников предпочитают обделывать свои делишки тихо, и всякий шум пугает их, может заставить отказаться от намеченного и побыстрее ретироваться...

...Словом, пока мы столь долго рассказывали разные страсти-мордасти, вы бы уж давным-давно успели бы сбежать по лестнице и оказались во дворе.

НЕ БУДЬ БУРАТИНО!

И тут самое время «остановиться-оглянуться», как сказал поэт. И подумать вот о чем. Не забыли ли вы что-то важное? Не стоит ли вернуться, пока не поздно?...

Надеемся, что нет, можно следовать дальше.

Нормальные люди ходят по своим делам выверенными маршрутами. Остальные придумывают приключения на собственную голову. Вспомните, например, что случилось с Буратино, который вышел из дому с твердым намерением отправиться в школу, а где в конце в концов оказался? И это ведь только в сказках все кончается хорошо.

Если вы не имеете обыкновение по утрам вместо школы отправляться, куда глаза гля-

дят, следующий вопрос будет таким: куда надо смотреть, выходя из подъезда? Правильно, сначала под ноги, а потом вверх.

Под ноги смотрят для того, чтобы не попасть в лужу или (в зависимости от времени года) не растянуться на скользкой дорожке, словно корова на льду. А вверх, чтобы увидеть, не нависает ли прямо над вами сосулька угрожающих размеров, не собираются ли вам сбросить прямо на голову дворники снег с крыши.

Такие случаи, к сожалению, бывают каждую зиму. А погибнуть, будучи сбитым сосулькой или глыбой льда, — согласитесь, отнюдь не геройская смерть...

Тем более что и без этого в нашем государстве на каждого из его жителей выпадает немало приключений.

ПОЧТИ НЕВЕРОЯТНАЯ ИСТОРИЯ

На территории нашей страны сегодня находится более 3000 объектов, потенциально опасных для окружающих. При аварии или диверсии на любом из них может произойти **техногенная катастрофа**, способная привести к массовым поражениям людей.

То есть, говоря попросту, тысячи бомб замедленного действия разбросаны по всей нашей стране от Санкт-Петербурга до Владивостока. И каждая из них способна взорваться в любую минуту.

К числу таких «бомб» относятся все химические, целлюлозно-бумажные и нефтеперерабатывающие комбинаты, заводы минеральных удобрений, черной и цветной металлургии и т. д. Все они при своей работе создают немалые запасы ядов.

Впрочем, не только они. На обычной овощной базе или хладокомбинате может быть сосредоточен запас в 150–200 тонн аммиака — он используется в холодильниках, а на городской станции очистки воды найдется от 100 до 400 тонн хлора — того самого, что использовался на фронтах Первой мировой войны для организации газовых атак. В одной только Москве четыре водопроводные станции, и хлора на них столько, что его с лихвой хватит для уничтожения населения нескольких таких городов, как наша столица.

Кроме этого, в Москве находится еще около сотни объектов, которые официально признаны особо опасными. Причем в их число входят не только атомные реакторы (а их тут с десяток), но и... кондитерские фабрики, пивные заводы, мукомольные комбинаты и пекарни. Мучная пыль, если кто не знает, способна взрываться не хуже тола.

Не стоит забывать и о вокзалах. Через них ежесуточно проходят, а то и неделями отстаиваются в тупиках и на запасных путях сотни цистерн с тысячами тонн горюче-смазочных веществ, сильно действующих кислот, ядов и т. д.

И всюду время от времени случаются разные ЧП. То пожар случится на химзаводе, то из железнодорожной цистерны выльется тонн 50 метилстирола, то нефтепровод прорвет. И далеко не всегда все отделываются, так сказать, легким испугом, без жертв. Когда, например, 3 июня 1989 года в Илийском районе Башкирии взорвался трубопровод диаметром 720 миллиметров, по трагической случайности в зоне взрыва оказалось одновременно два пассажирских поезда. Число пострадавших исчислялось сотнями.

Эта печальная статистика, к сожалению, пополняется каждый год, и это, как ни странно, почему-то мало волнует власть имущих. А ведь только перечисление самых распространенных в современных технологиях опасных веществ: аммиак, хлор, синильная, азотная, серная и соляная кислоты, бензол,

сероуглерод, треххлористый фосфор, тиофос, фосген, тетраэтилсвинец, фтористый водород, сернистый ангидрид и т. д. и т. п. даже человека знакомого лишь с азами химии, должно навести на мысль — все это яды.

Однако на практике лишь активисты движения «зеленых» да некоторые экологи находят в себе мужество и силы бороться с этими явлениями, призывают к закрытию того или иного предприятия. Но чаще всего воз остается и ныне там.

А кто сказал, что тихая угроза менее опасна, чем громкая? Медики, например, отлично осведомлены, что хронические болезни зачастую бывают много опаснее острых, потому что разлагают организм каждодневно и незаметно. А когда человек начинает подозревать, что

с ним происходит что-то не то, лечиться бывает уже поздно.

Но как узнать о подстерегающей вас беде? Ведь дирекция того или иного предприятия об опасных последствиях своей деятельности предпочитает не распространяться. Как узнать правду рядовому гражданину, тем более школьнику?

Оказывается, довольно просто. Было бы желание. В вашей школе наверняка есть какие-нибудь кружки. Может быть, есть даже школьное научное общество. Запишитесь в него. Но вместо того чтобы изобретать какую-нибудь биостанцию для выживания на Марсе, попробуйте просто разобраться, насколько безопасно жить в вашем микрорайоне, городе или селе.

Поговорите со взрослыми — своими родителями, соседями. Узнайте, какие промышленные предприятия есть у вас в округе. Обычно весть о том или ином производстве распространяется среди местных жителей даже в том случае, если по соседству расположен самый суперсекретный завод. Немало можно почерпнуть и из местной прессы, если внимательно и регулярно читать ее.

Можно провести анализ воды в местной речке и водопроводе, взять в разных местах пробы грунта. Насколько чистый снег зимой у вас в округе? Как долго он лежит? (В Новокузнецке, например, — том самом, про который Маяковский некогда писал, как о городе-саде,

местные жители рассказывают, что снега у них зимой практически не бывает: «Дымок с металлургического комбината все пожирает»... Разве этот факт ни о чем не говорит?

Наконец, можно навести справки и в районной поликлинике: чем болеют, отчего чаще всего умирают. А собственное здоровье — бесконечные простуды, непроходящий кашель — разве это не информация для размышления?

Собрав все эти сведения воедино, вы можете прочесть доклад в своем классе, написать заметку в местную газету. Можно попросить и кого-нибудь из администрации прийти в школу, рассказать, что и как в округе делается, ответить на ваши вопросы.

Одно дело, когда взрослые общаются в своем кругу. Совсем иное, когда неприятные вопросы им начинают задавать собственные де-

ти. Тут и самые твердолобые могут задуматься — так ли они все делают...

Ну а вы, по крайней мере, получите четкое представление, стоит ли открывать окна, чтобы «проветрить» квартиру, или, напротив, их следует покрепче закрыть, а для очистки воздуха в комнате, по возможности, установить кондиционер. В конце концов, здоровье стоит еще дороже. Можно ли ловить рыбу в близлежащем водоеме или ее даже кошке давать опасно? Стоит ли купаться в протекающей через город речке? А главное, вы получите объективное представление, на каких предприятиях стоит опасаться больше всего аварий,

какие меры надо будет принимать в экстренных случаях.

И держите нос против ветра! Авось, что-то да учуете первым...

НУ ВОТ И ДОЖДАЛИСЬ!..

Про нос я вам вовсе не для красного словца сказал. Картина **техногенной катастрофы** во многом зависит не только от количества вылившегося яда (или отравляющего газа, образовавшегося, например, при пожаре), но и от направления ветра, его скорости. При скорости ветра 1 м/с облако зараженного воздуха пройдет за час 5–7 километров. Если ветер сильнее 6–7 м/с, то можно считать это удачей, потому что он может быстро разогнать ядовитое облако.

Однако стоит иметь в виду, что из-за особенностей городской аэродинамики ядовитые туманы быстро заполняют дворы, тупики, подвалы и держатся там дольше, чем на открытой местности. Кстати, многие вещества в соединении с воздухом создают взрывчатые смеси.

О произошедшей аварии населению должны сообщить местные органы. Но на практике так бывает далеко не всегда. Вспомните: Чернобыль уже полыхал вовсю, а в Киеве народ созывали на первомайскую демонстрацию. И лишь после праздников, после того как народ «наотдыхался» на зараженной местности, последовал приказ: «Форточек не открывать!

На улицу без лишней надобности не выходить! Школы закрыть!»

Тем не менее, заслышав завывание сирен, гудки предприятий, тут же включите репродуктор или радиоприемник — по местному радио власти обязаны дать объявление о том, что случилось и как действовать дальше.

Примерный текст может быть, скажем, таким: «Граждане! Сегодня в такое-то время произошла авария на химическом комбинате. Произошел выброс хлора — сильнодействующего ядовитого вещества. Его облако движется к городу. В зону заражения попадают следующие улицы...

Населению, проживающему в таких-то районах, закрыть окна, двери, произвести герметизацию квартир и из дома не выходить. Населению, проживающему на улицах Первомайская, Текстильщиков, Пролетарская немедленно покинуть дома, учреждения, предприятия и эвакуироваться в следующие районы...»

Порядок действий после такого объявления должен быть таким. Прежде всего прикиньте, в какую зону попадает ваш дом, где находятся в данный момент члены вашей семьи. Обзвоните и согласуйте с ними свои действия.

Если вам придется уходить, подготовьте необходимую одежду и обувь, как для себя, так и для других членов семьи. Если остаетесь дома, тут же начинайте герметизировать квартиру.

ПРАВИЛА БЕГСТВА

Уходя, лучше всего обуться в резиновые сапоги, надеть шапку и плотную верхнюю одежду (например, прорезиненный плащ) — независимо от погоды. Застегнитесь на все пуговицы, на голову наденьте плотную шапку, а шею обвяжите шарфом. Лицо прикройте ватно-марлевой повязкой или хотя бы мокрым полотенцем. Если ожидается атака хлора, смочите повязку или полотенце 2%-ным раствором питьевой соды. А при утечке аммиака повязку лучше смочить 2%-ным раствором лимонной или уксусной кислоты.

Указания штаба по чрезвычайным происшествиям должны учитывать направление ветра. Во всяком случае, уходить надо в сторону, противоположную ветру.

Если на вашем попечении оказались маленькие дети, экипируйте их точно так же, как и самого себя, а кроме того, надо повесить на шею каждому бирку, на которой указать их фамилию, имя, адрес и номера контактных телефонов. Это делается на случай, если ребенок вдруг затеряется в толпе или при иных обстоятельствах.

Покидая квартиру, закройте все водопроводные краны, а еще лучше — наглухо закрутите вентили. Перекройте газ. Отключите электричество. Все эти меры помогут защитить ваш дом.

Возьмите с собой минимум вещей: еду, воду — все в герметических пластиковых пакетах и емкостях с закручивающимися пробками. Обязательно возьмите все имеющиеся в доме деньги, драгоценности и документы или напомните об этом родителям. Всякие бумажки с печатями, сохраненные в целости, сэкономят массу здоровья и времени вашим родителям, которым не придется потом эти документы восстанавливать...

В общем, готовьтесь, на всякий случай, к худшему. К тому, что свой дом вы покидаете на много недель, месяцев, а может, и навсегда. Как это случилось с жителями городка Припять после чернобыльской аварии.

Выйдя на улицу, оцените, не изменилась ли обстановка. Например, ветер мог переменить направление. И тогда вам не следует двигаться указанным в объявлении маршрутом, а опять-таки в сторону, противоположную направлению ветра.

В пути избегайте низменностей — балок, оврагов, подземных переходов, заглубленных русел рек и ручьев. И ни в коем случае не пытайтесь прятаться в подвалах, погребах, убежищах, если они не оборудованы специальными фильтрами для очистки воздуха.

Дело в том, что многие ядовитые вещества — например хлор, сероводород, бензол — тяжелее воздуха и потому стелются над землей и стекают в понижения, образуя там своеобразные стоячие «озера». Попав в такое

«озеро» вы можете задохнуться, в то время как по возвышенности вы пройдете не подвергая себя опасности.

Когда достигнете безопасной зоны, снимите верхнюю одежду и уложите ее в полиэтиленовый мешок. Потом будет видно, что с ней делать дальше — возможно, ее придется даже уничтожить. Если есть возможность, неплохо принять душ, промыть проточной водой глаза, лицо, руки. А наиболее тщательно — волосы, в которых концентрация опасных веществ бывает наибольшей.

При первой же возможности известите о том, где вы находитесь, своих родственников, обсудите с ними план дальнейших действий.

ЖИВИ, ПОКА ЖИВЕТСЯ...

Ну а что делать, если вы не успели сбежать от упавшего на город ядовитого или **радиоактивного облака**? Только одно — переждать осаду в своем тщательно укрепленном доме.

Постарайтесь перекрыть пути проникновения «противника» в дом — то есть заделайте все отверстия и щели, через которые может забиться внутрь ядовитая пыль. В идеале, конечно, хорошо бы сделать свой дом вообще герметичным. Но на практике это неосуществимо. Поэтому постарайтесь заклеить бумагой или пленкой все дымоходы и вентиляционные отдушины. Наглухо закройте все окна,

форточки и двери. В большие щели надо натолкать тряпок, ваты, поролона, на худой конец — мятой бумаги. Сверху неплохо проклеить стыки бумажной лентой или скотчем, замазать любой импровизированной штукатуркой, пусть даже пластилином или разжеванным хлебом. Перед входной дверью навесить от потолка до пола одеяло или кусок плотной ткани.

Для страховки внутри закрытой квартиры можно создать еще один «бункер» — например, в ванной или в не имеющей окон кладовке.

Открытым огнем и электричеством лучше не пользоваться, так как выделившиеся в атмосферу в результате аварии газы могут быть взрывоопасны.

Постарайтесь связаться по мобильному или обычному телефону со штабом службы спасения, известите их о своем положении. Пусть высылают помощь, эвакуируют вас. В крайнем случае, чтобы напомнить о себе, надо повесить с наружной стороны двери сообщение, что в квартире есть люди.

Если кто-то выходил на улицу, по возвращении он должен тщательно вытереть подошвы о мокрую тряпку, которую лучше всего оставить за дверью, на лестничной клетке.

Нельзя принимать пищу, не вымыв тщательно руки, лицо и не прополоскав рот водой, а лучше раствором питьевой соды.

Не ешьте и не собирайте овощи и фрукты с огородов и приусадебных участков, попав-

ших в зону поражения. Не пейте воду из открытых источников и колодцев. Лучше всего есть консервы, а пить минеральную и газированную воду из бутылок.

Неплохо было бы запасти воду заранее, например в ту же ванну.

Регулярно слушайте и смотрите передачи по радио и телевидению, чтобы быть в курсе последних новостей.

КОГДА ВСЕ ПОЗАДИ...

После аварии тщательно проанализируйте все сведения о ней. Так уж получается в нашей стране, что истина становится видней на расстоянии. Неплохо бы узнать не только о том, какие вещества попали в атмосферу, согласно объявлению, но и о том, что вообще могло попасть и о чем скромно умолчали.

Следите за собственным здоровьем. Проконсультируйтесь у врачей. Причем не только у местных, которым могут быть «спущены сьерху» соответствующие инструкции, а еще и у независимых. Пусть это будет даже стоить денег — здоровье все равно дороже.

И делайте выводы. Если надо, тут же принимайтесь лечиться. Возможно, тем самым вы спасете себя от многих неприятностей в будущем.

ВЫ ВЫШЛИ ИЗ ДОМА

Если даже дом — не очень надежная крепость, то тем более приходится держать ушки на макушке, покинув его стены. Судя по сводкам дорожно-транспортных происшествий, именно здесь нас поджидает масса неприятностей, травм, а то и трагедий. Как не стать жертвой всего этого?

КОГДА НА ДВОРЕ ГОЛОЛЕД...

В свое время еще Академия коммунального хозяйства СССР разработала технологию уборки тротуаров зимой. Ею, за неимением другой, и по сей день должны руководствоваться все дворники России — а в одной лишь Москве по штату их полагается около 25 000.

Согласно требованиям этой технологии, свежевыпавший слой снега дворник должен убрать в течение 1–3 часов после окончания снегопада. Причем применение соли и других химических реагентов при уборке снега на тротуарах запрещается.

Такова теория. На практике же все совсем иначе. Счастливо избежав при выходе из подъезда падения на голову кома снега или сосульки, теперь надо внимательно смотреть под ноги. Летом запросто можно поскользнуться на банановой корке, зимой — и того проще — на корке ледовой. По статистике, за год в стране регистрируется 1,5–2 млн переломов, вывихов, растяжений, ушибов и прочих травм, последовавших за падением на тротуаре.

Чтобы не попасть в число этих страдальцев, можно приклеить полоски лейкопластыря на подошвы. На день такой конструкции хватает. А еще лучше в такие дни надевать обувь на микропористой или каучуковой подошве, с маленьким каблуком. Специалисты-травматологи советуют также ходить по гололеду не торопясь, ступая сразу на всю подошву, будто вы идете на лыжах.

Вашим бабушкам и дедушкам лучше в такие «скользкие дни» вообще не выходить из дома. А уж если нужда заставит, взять с собой трость с резиновым наконечником или даже просто лыжную палку с шипом на нижнем конце.

Ну а тем, кто помоложе, еще не поздно научиться падать. В момент падения надо сгруппироваться, грохаться не плашмя, а как бы по касательной, с перекатом.

НЕ ПОПАДАЙТЕ В ДТП

Настоящие виртуозы падения — диверсанты и каскадеры. Вы, вероятно, не раз видели в кино, как герой эффектно подпрыгивает и перекатывается через капот пытающегося сбить его автомобиля, прыгает с подножки бешено мчащегося поезда и т. д. И остается жив-здоров. И это действительно правда: каскадеры и не такие трюки способны выделывать... А тренеры в спецшколах неустанно твердят своим подопечным: человек очень живуч. В критические моменты жизни у многих автоматически срабатывают инстинкты, заложенные в подкорку еще во времена каменного века, когда первобытным людям приходилось каждую минуту ждать нападения хищников...

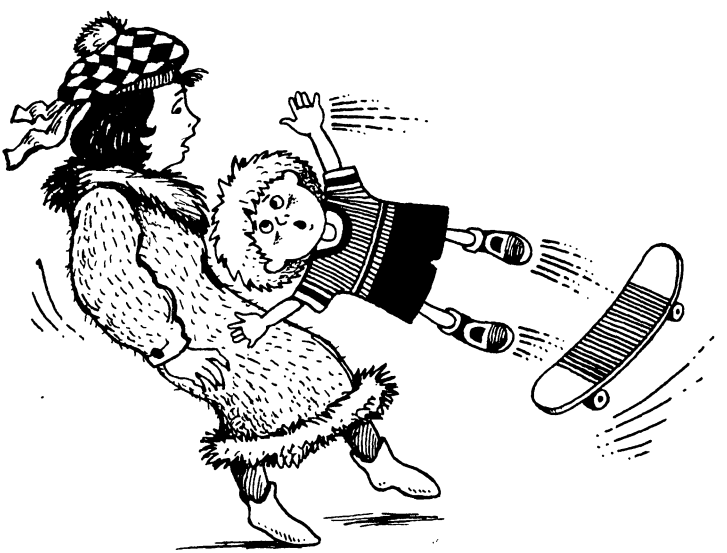
Однако далеко не все мы — спецагенты. И статистика показывает, что чаще всего автотранспорт сбивает зазевавшегося пешехода, словно кеглю... Лучший способ самозащиты от **дорожно-транспортного происшествия** (ДТП) — вовсе в него не попадать.

Для этого нужно не так уж много: соблюдать элементарные правила выживания на улицах. Автобус обходить сзади, а трамвай —

спереди. Не выпрыгивать на дорогу из-за сугроба. Пользоваться подземными переходами. И уж, конечно, не перебегать перекресток на красный свет... Ходить лучше всего по тротуарам, а если тротуара нет, нужно идти лицом к движению: тогда не только водитель видит тебя, но и ты — водителя.

Источники повышенной опасности — велосипед и скейтборд. Причем при столкновении, как правило, страдают оба — и пешеход, и сам катившийся. Так что лучше всего кататься на специально выделенных площадках, в крайнем случае — во дворе. И уж, конечно, не гонять сломя голову.

Запомните и еще одно. Для тех, кто оказался свидетелем или участником ДТП, есть несколько обязательных правил:



ни при каких обстоятельствах не оставлять пострадавшего без помощи — это уголовно наказуемое преступление);

принять меры по сохранению следов происшествия до приезда милиции;

став свидетелем наезда или аварии, при которой водитель скрылся, необходимо запомнить и тут же записать номер, марку, цвет и любые приметы машины и водителя; оказав помощь пострадавшим, передать сведения представителям дорожной службы.

Уже давно автомобиль стал не роскошью, а средством передвижения. И все мы — либо водители, либо пассажиры.

Впрочем, двигаться на колесах, конечно, быстрее, но отнюдь не безопаснее. И народная мудрость не случайно выработала свод правил, которые помогают человеку более-менее безболезненно сосуществовать с общественным транспортом. Вот хотя бы некоторых из них:

избегайте в темное время суток пустынных остановок; ожидая автобус или трамвай, следует стоять на хорошо освещенном месте рядом с другими людьми;

когда машина подходит, не старайтесь оказаться в первом ряду нетерпеливой толпы — вас могут вытолкнуть под колеса;

не засыпайте во время движения — можно проспать свою остановку; еще выше вероятность получить травму при резком торможении или маневре;

не прислоняйтесь к дверям, по возможности избегайте езды на ступенях и в проходе.

Старайтесь держать свои вещи при себе, не засматривайтесь в окошко, если на полу стоит сумка или чемодан. Лучше всего поставьте сумку на колени. Если не удалось сесть — рюкзак или портфель прислоните к стенке, контролируйте их присутствие рукой, ногой или всем телом. Иначе они могут запросто «уйти» без вас — с кем-то, кто вам за ваше ротозейство и спасибо не скажет.

Избегайте пустых автобусов и трамваев, троллейбусов и вагонов метро. Когда все же приходится ехать в позднее время, то садиться лучше около водителя, причем не у окна, а ближе к проходу, чтобы к вам неудобно было подсесть. Если, несмотря на это, подозритель-

ный незнакомец хочет сесть рядом, пропустите его к окну или пересядьте.

Девушкам лучше садиться рядом с другими женщинами. Если в салон вошел человек подозрительного вида, постарайтесь не смотреть на него, не встречайтесь с ним глазами.

При поездках в электричке в вечернее время садитесь в первый вагон или в такой — как это бывает на некоторых маршрутах, — где традиционно скапливаются пассажиры, например в третий или предпоследний. По возможности садитесь поближе к пульту вызова милиции или на крайний случай к стоп-крану (он находится в тамбуре). Однако стоять в тамбуре не рекомендуется.

Если в вагоне, куда вы уже вошли, обнаружите расположившуюся пьяную компанию, проходите в следующий по ходу движения вагон, не отвечайте на вызывающие реплики. Будьте готовы дать отпор, но не показывайте испуга или раздражения, будьте внешне равнодушны.

Заметив, что на остановке вместе с вами вышел человек или группа подозрительного вида, сразу обратитесь к кассиру или дежурному по станции.

Попросите связаться с милицией, скажите о приметах преследователей, не уходите со станции, пока не убедитесь, что опасность миновала. Если есть возможность — позвоните (или попросите позвонить работника станции), чтобы вас встретили.

МЫ СПУСКАЕМСЯ ПОД ЗЕМЛЮ

Наибольший порядок на транспорте у нас поддерживается в **метро**. Но и здесь есть свои сложности.

Чаще всего неприятности в метрополитене случаются на эскалаторе. Практически каждый день на движущихся лестницах случаются происшествия, причиной которых являются невнимательность или неуклюжесть пассажиров.

Вот кто-то, вопреки непрестанным объявлениям по радио, не придержал полу длинного плаща, и она попала в щель между движущейся лентой и ограничителем. Дежурный тут же повернул ручку экстренной остановки. Инерция движения бросила вперед поток пассажиров. И вот уже чей-то чемодан, который вовремя не придержали, понесся вниз, сбивая людей

и светильники. Итог: набитые синяки и шишки, испачканная, а то и порванная одежда.

Так что, находясь на эскалаторе, обязательно держитесь за поручень, не бегите вниз сломя голову — упав, вы навредите не только себе, но и окружающим...

Если вы что-то уронили, рассыпали — не пытайтесь собрать на ходу; нет вещи, которая стоила бы дороже жизни и здоровья.

Самая большая катастрофа московского метро связана с эскалатором. В феврале 1982 года на станции «Авиамоторная» движущая лестница из-за аварии механизма вышла из строя, и оба тормоза — рабочий и аварийный — не сработали.

По столице и ее окрестностям потом еще долго ходили слухи, что люди, пытаясь выскочить с несущейся вниз лестницы, проламывали балюстраду из пластика и попадали в шестерни машин.

К счастью, это неправда; эскалатор так устроен, что такого быть не может в принципе. Пластик действительно ломался (его толщина — 3 миллиметра), но главная опасность была не в этом. Больше всего людей пострадало внизу, на выходной площадке. Там случилась давка, в которой за 110 секунд 30 человек получили травмы и 8 погибли.

Опыт катастрофы показал, что, пожалуй, наилучшие шансы уцелеть были у тех, кто смог перескочить через балюстраду на соседнюю лестницу.

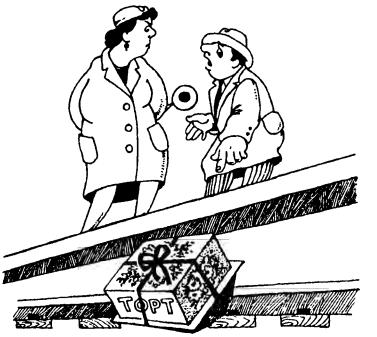
Впрочем, попутно заметим еще одно: без особой надобности не стоит идти по неработающему эскалатору, даже если он не закрыт. По идее, конструкция может служить и обычной лестницей. Однако известны случаи, когда под тяжестью шагающих пассажиров эскалатор начинал двигаться, а потом — неуправляемо разгоняться.

Экстремальные ситуации на платформе бывают куда реже. И все же на полу у края каждой платформы не случайно нанесена предупреждающая линия. Бывали случаи, когда людей, зашедших за эту линию, сбивало зеркалом обзора, имеющимся на первом и последнем вагонах или в давке человека просто сталкивали на рельсы перед идущим составом. Словом, так или иначе, только в столичном метро за год погибает около 200 человек. Поэтому постарайтесь выработать в себе привычку садиться в метропоезд там, где меньше всего народу.

Если вы что-то нечаянно уронили на пути, ни в коем случае не пытайтесь достать это самостоятельно. Во-первых, на путях есть **токоведущий** третий **рельс**, к которому подведено напряжение в 800 вольт. Во-вторых, промежутки между поездами в метро настолько коротки, что вы просто не успеете совершить путешествие туда-обратно. Обратитесь к дежурному по станции, и он достанет вашу вещь специальными клещами.

Что делать, если вас вдруг столкнули с платформы, а поезд уже подъезжает. Единственный

способ остаться в живых — лечь в углубление между рельсами (глубина лотка рассчитана на то, чтобы ходовая часть вагонов не коснулась лежащего человека).



Когда на ваших глазах кто-то упал между вагонами стоящего поезда, вы подайте знак машинисту — перед отправлением он смотрит в зеркало заднего вида. Круговые движения рукой означают «стоп». Немедленно нужно вызвать любого работника метрополитена, и он примет нужные меры, в том числе и передаст команду отключить ток.

Если при аварии или технических неполадках на линии ваш поезд стоит в туннеле, прежде всего сохраняйте спокойствие, не паникуйте. Если вагон стоит долго и пассажиры начинают задыхаться, падать в обмороки, разбейте ближайшее окно каким-либо твердым предметом.

Если по радио поступила команда покинуть вагон, выполняйте ее без колебаний. Значит, линия уже обесточена, а оставаться дольше в поезде, который, возможно, уже горит — смерти подобно.

Помните, что в туннеле от проходящего поезда можно укрыться в специальных нишах как на боковых стенках, так и на полу туннеля.

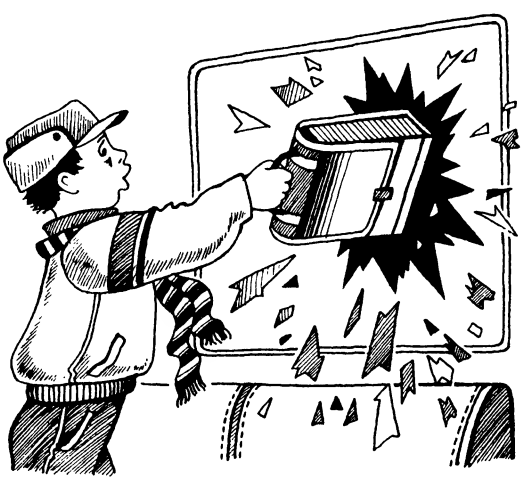
Токопроводящий рельс находится слева от двух других (по ходу движения) — держитесь от него, на всякий случай, подальше.

Станции, как правило, расположены достаточно близко друг от друга. В московском метро длина туннелей — от 600 метров до 3 километров. Так что у вас есть шанс добраться до ближайшей платформы минут за 20–30.

Что же предпринять, если в салоне начался пожар? Во-первых, немедленно сообщить об этом водителю — не забывайте, что его внимание обращено главным образом на дорогу, и он может не заметить, что творится у него за спиной.

Как только автобус, трамвай и т. д. остановится, откройте двери кнопкой аварийного открывания дверей и тут же выскакивайте из салона.

Если это не удается, а салон наполняется дымом, разбейте боковые окна (держась за по-



ручень, ударьте обеими ногами в угол окна) или откройте их как аварийные выходы по инструкции (например, с помощью специального встроенного шнура).

Как и при любом ***пожаре****, в общественном транспорте не поддавайтесь панике, помогайте в первую очередь маленьким детям и тем, кто не может сам о себе позаботиться. Не толпитесь у дверей — если там образовалась давка, лучше постарайтесь выбраться через окно.*

Обязательно защитите от дыма рот и нос платком, шарфом, рукавом, полой куртки: главная опасность при таком пожаре — ядовитые газы от горящего пластика; иной раз достаточно нескольких вдохов, чтобы потерять сознание.

Выбравшись из горящего салона, помогите другим. При этом старайтесь не соприкасаться с металлическими частями в трамвае и троллейбусе — они могут оказаться под напряжением из-за обгоревшей изоляции.

Самостоятельно бороться с огнем стоит лишь в крайнем случае, когда просто нет иного выхода. Никакая техника не стоит дороже человеческой жизни.

ПРОПАЖИ И НАХОДКИ

Если, выйдя из вагона, вы вдруг поняли, что в отъезжающем поезде осталась ваша сумка, у вас еще есть шанс вернуть утраченное.

Посчитайте, в каком вагоне (от начала или хвоста) это случилось, запомните номер уходящего поезда (он выставлен на лобовом стекле последнего вагона) и обращайтесь к дежурному по станции. Тот сообщит о потере диспетчеру, который, в свою очередь, даст знать о потере машинисту и дежурному следующей станции.

Кстати, если вы сами вдруг заметили бесхозный чемодан, портфель или коробку — не торопитесь проверять, что там такое.

В наше время вполне может статься, что внутри находится бомба. Лучше сообщите о находке работнику метрополитена, а тот вызовет саперов...

Если вы не знаете, как куда проехать, в метро проще всего сориентироваться по схемам и табличкам. Они в изобилии развешаны в каждом вагоне и на каждой станции. Не повредит и самому иметь такую схему с собой.

В крайнем случае, не стесняйтесь спрашивать. Однако, чтобы получить дельный совет, вы должны точно знать адрес того места, учреждения или магазина, куда вы направляетесь.

Помните наизусть и свои координаты, то есть адрес отеля или квартиры знакомых, где вы остановились.

ЧЕМУ НЕ УЧАТ НА УРОКАХ,
или
ЧЕЛОВЕК СРЕДИ ЛЮДЕЙ

Итак, вы благополучно вышли из дома. И не пошли куда глаза глядят. И дорогу в школу хорошо знаете, так что добрались без особых приключений.

Вот и ее порог. Все, можно расслабиться?.. Отнюдь...

«— Все мама, больше видеть эту школу не могу! Не пойду туда сегодня и все!..

— Почему?

— Да все опять будет как всегда. Колька будет колотить всех учебником по голове, Васька — из рогатки стрелять, Петька — подножки ставить и девочек за косы дергать...

— Надо, Вовочка, надо! Тем более что ты уже не ученик, а директор школы...»

Такой вот анекдот. Но, как в каждой шутке, в нем содержится доля истины. «В любой школе каждый день происходят какие-то происшествия, — говорят опытные учителя. — Это столь же неизбежно, как и то, что после вечера непременно наступит ночь, а затем утро, а весна сменится летом...»

Учителя, конечно, мудрые люди. И они прекрасно понимают, что обуздать буйное племя школьников, заставить их буквально ходить по струнке, практически невозможно. Буйная энергия подрастающего поколения неизбежно вырвется наружу. Не здесь, так там...

Но быть может, что-то удастся сделать для того, чтобы количество этих происшествий было поменьше? Может, есть какие-то

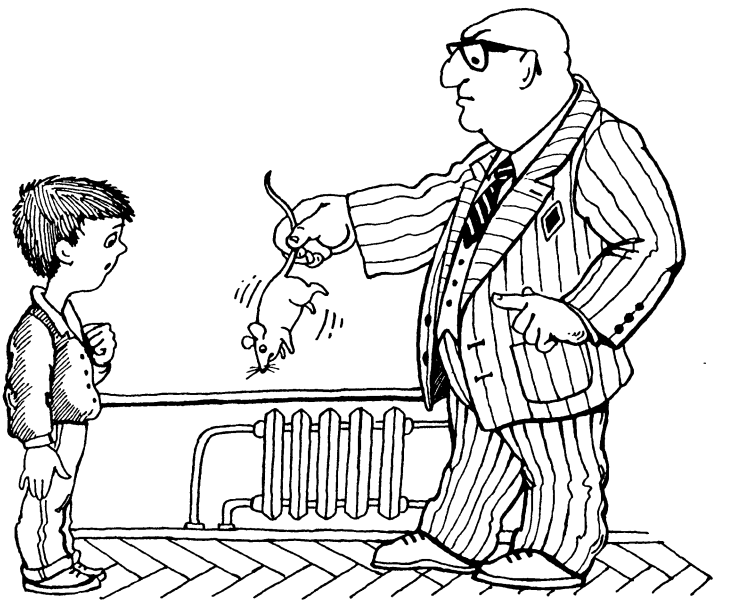
рецепты, как сделать, чтобы лично для вас пребывание в школе не стало трагедией, а тем более — катастрофой? Давайте попробуем разобраться...

НЕ ХРАМ, НО ШКОЛА

Конечно, в первую очередь можно дать несколько советов такого типа: не стоит бегать на переменках по коридорам и лестницам родной школы. Не надо сбивать на бегу встречных-поперечных, и мутузить своих приятелей от избытка чувств. Не надо приносить в школу дохлых, а тем более живых мышей и выпускать их на уроке для всеобщего визга и веселья...

Но ведь вы и сами знаете, что на выщербленных ступеньках лестницы между третьим и четвертым этажами «загреметь костями» проще простого... Что не стоит влетать стремглав в туалет на втором этаже, чтобы не оказаться в вечно образующейся там луже со всеми вытекающими последствиями... Что за принесенную мышь — хоть живую, хоть мертвую — запросто можно оказаться в кабинете директора, посещать который не любит ни один нормальный школьник...

Да и проказы нынешних школяров куда изобретательнее и серьезнее, чем были, ска-



жем, лет 50 назад. Шпаргалки и подсказки ныне передают не с парты на парту, а с мобильника на мобильник. Срывают уроки не безобидными взрывами, устроенными в кабине химии, а сообщениями, что в школе заложено подрывное устройство...

Однако одно и поныне остается неизменным. Школа по-прежнему остается своеобразным зеркалом, в котором неизбежно отражаются все процессы, которые происходят за ее пределами, в нашем обществе, государстве и во всем мире. А потому это учебное заведение следует рассматривать не только как Храм Знаний, но и как своеобразную Школу Жизни (или выживания, если хотите).

ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ

Новичок, первый раз пришедший в новый класс, чувствует себя зачастую как лазутчик во вражеском стане. В кратчайший срок он должен разобраться, с кем дружить и кого опасаться. От этого зачастую зависит комфортность пребывания в школе, будет ли человек ходить сюда с удовольствием или из-под палки, словно отбывая наказание.

Проще всего, кажется, силе противопоставить силу, как в американском фильме, где герой, овладев в совершенстве секретами какого-нибудь ушу или джиу-джитсу, в одиночку расшвыривает всех и вся, завоевывая победу.

В жизни так не бывает — в одиночку при известном умении и везении можно выиграть лишь одну-две стычки.

Поэтому лучший способ выиграть сражение — вовсе не доводить дела до него.

Многие понимают это чисто инстинктивно. А потому, придя «первый раз в первый класс» сразу же начинают заводить себе друзей и подруг. Ведь человек — существо общественное, вместе жить веселее. И безопаснее, добавим мы.

Однако, выбирая друзей, нужно быть предельно осмотрительным. «За скорой дружбой следует долгая вражда», — говорит народная молва. Считать своим другом человека только потому, что он рядом сидит с тобой за партой, неподалеку живет или попросту сам на-

бился тебе в знакомцы, по меньшей мере неосмотрительно.

В лучшем случае может получиться ситуация, описанная Владимиром Высоцким:

Если друг оказался вдруг
И не друг, и не враг,
А так...

К сожалению, советов о том, как выбирать друзей, вероятно, не существует. Просто однажды вы вдруг начинаете понимать, что среди множества знакомых по школе, спортивной секции или студии бальных танцев оказывается человек, с которым тебе комфортно. С ним можно поговорить о самом сокровенном, а можно и попросту помолчать. И когда вы молчите, вам обоим не бывает скучно. А когда разговариваете, каждый уверен, что собеседник не разболтает содержание разговора назавтра же всем встречным-поперечным... И если даже дело дошло до спора, то дело вовсе не кончится дракой. А размолвка сама собой забудется через пару дней... Когда он помогает тебе решать задачи по математике и при этом вовсе не считает, что за это ты обязан написать за него домашнее сочинение. А еще, когда вы оба были в турпоходе, он помог тебе тащить рюкзак, а ты его поддержал (или поддержала), когда он чуть не свалился с крутояра. И никто при этом не считал, будто совершил подвиг. Вообще, все опять как у Высоцкого: «Если шел за тобой, как в бой, на вершине стоял

хмельной, значит, как на себя самого, положись на него...»

Однако вернемся к тому новичку, о котором мы упоминали вначале. Как он себя поведет? Правильно, если прежде всего постарается познакомиться с кем-нибудь поближе. И уже через него, как через проводника, станет постепенно знакомиться со всем классом, заводить себе друзей и недругов, приятелей и неприятелей.

Как не восстановить против себя окружающее общество? Тоже не велика хитрость: надо руководствоваться известным «трамвайным правилом» — не высовываться. Будь такой как все, старайся не выделяться ни в одежде, ни в поведении, и к тебе быстро привыкнут.

Не кипи, как чайник, забытый на плите, — иначе скоро расплавишься. Но и не будь спокоен, как дохлый лев, — иначе о твою шкуру ноги вытирать станут. И заведи себе друзей, чтобы было и на кого опереться, и за кого горой постоять... Но при этом помни: по твоим друзьям и о тебе судить будут. «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты».

ЧТО СКАЖЕТ МАРЬЯ АЛЕКСЕЕВНА?

Быть таким, как все, по-научному называется конформизмом. И большинство из нас являются стихийными конформистами, даже в том случае, если и слова этого никогда не слышали.

Как это выглядит со стороны, наглядно описал Ганс Христиан Андерсен. Помните, в «Дюймовочке»: майскому жуку так понравилась маленькая девочка, что он принес ее к себе домой, на дерево. Но вот «к ним прилетели в гости другие майские жуки, которые жили на том же дереве. Они разглядывали Дюймовочку с головы до ног, и барышни шевелили усиками и говорили:

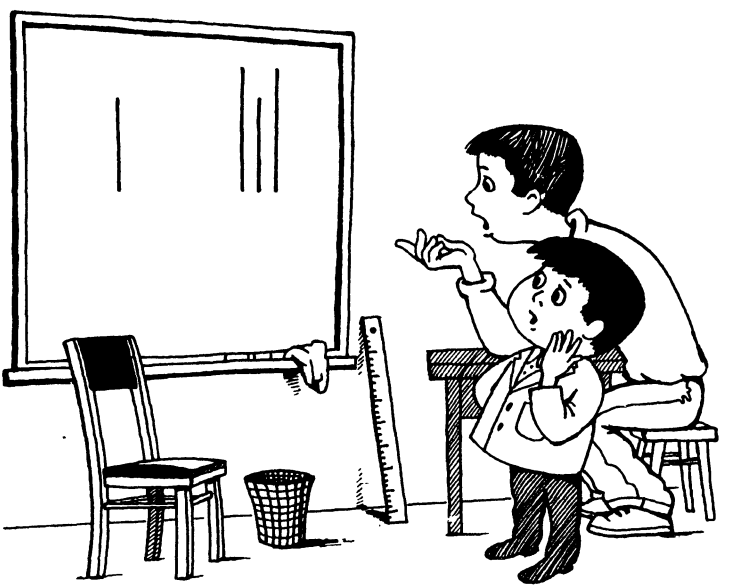
— У нее только две ножки! Какое убожество!

— У нее нет даже усиков!

— Какая у нее тонкая талия!

— Фи, она похожа на человека! Как она некрасива! — твердили в один голос все дамы.

На самом деле Дюймовочка была прелестна. Это находил и майский жук, который при-



нес ее на дерево, но, когда все остальные сказали, что она безобразна, он под конец сам поверил этому и не стал держать ее у себя — пусть идет, куда знает...»

Говоря языком психологов, он оказался самым настоящим конформистом, этот майский жук. Он поддался мнению большинства. Но стоит ли называть белое черным только потому, что так считают другие?..

Впрочем, подождем с осуждением жука. Давайте лучше послушаем, что рассказывает о реальных опытах один из первых исследователей конформности А. П. Сопиков.

На листке бумаги было нарисовано четыре линии: три справа, одна слева. Требовалось определить, какая из трех линий равна левому отрезку. Задача пустяковая, невооруженным глазом видно, что таким отрезком будет второй справа.

Но вот начинается опыт. Первый отвечающий явно не прав. Он говорит:

— Третий отрезок справа.

Однако второй повторяет:

— Конечно, третий!..

И дальше пошло-поехало:

— Третий!

— Да, третий.

— Третий, я думаю...

Подходит ваша очередь. Что делать? Как ответить? Согласиться с мнением большинства или все же настаивать на своем?.. И многие, как показывает опыт (примерно 75%), не ве-

рят глазам своим, следуя завету Козьмы Пруткова. И как потом выясняется, зря. Потому что вся группа была нарочно подговорена экспериментатором и давала заведомо неправильные ответы.

Причем, чтобы человек поддался давлению конформности, вовсе не обязательно, чтобы весь коллектив высказывался непосредственно у вас на глазах. «Что скажет княгиня Марья Алексеевна», для многих имеет значение даже тогда, когда рядом никого нет, если мы только представляем себе будущую реакцию людей на наши действия.

Об этом стоит знать. И прислушиваясь к мнению соседей, все же иметь мужество на собственное мнение. Помните о смелости французского художника Клода Моне, сумевшего убедить коренных лондонцев в том, что знаменитый **смог** (дымный туман) английской столицы вовсе не серый, как они привыкли считать много веков подряд, а розовый. Такой, как на его картине «Вестминстерское аббатство в тумане». О решительности инженера Никитина, по расчетам которого буквально на песке (на песчаном основании) стоит уже многие десятилетия доселе невиданное сооружение — Останкинская телебашня. О мужестве академика Сахарова, позволившего себе иметь собственное мнение относительно испытаний атомного оружия, противоречащее суждениям многих коллег и правителей.

Возможно, такая решимость поможет и вам выстоять не только в школе, но и во многих других жизненных коллизиях.

В заключение же этой главы послушайте историю, почерпнутую из зарубежных СМИ.

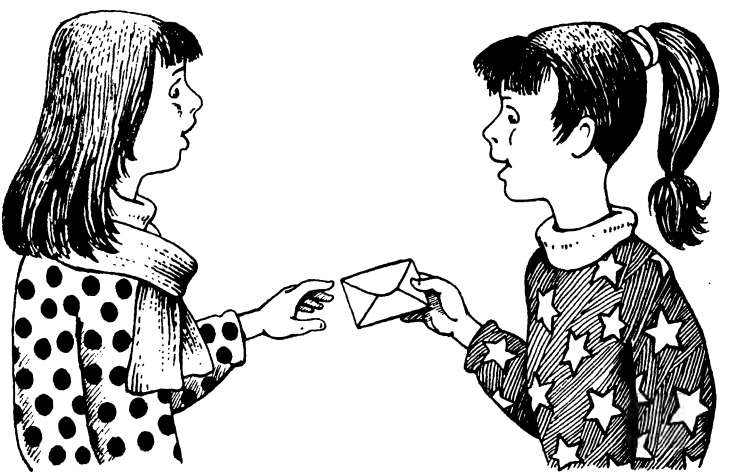
АЛЬФА-ДЕВОЧКИ

Из чего только сделаны девочки?
Из конфет и пирожных,
Из сластей всевозможных —
Вот из этого сделаны девочки...

Так говорит английский детский стишок. Но, похоже, он безнадежно устарел. Ныне многие американские журналисты приняли участие в заочной газетно-журнальной дис-

куссии под рубрикой «Злые девочки». Они обеспокоены появлением в школах США девичьих банд, жестоких и всесильных. Как отмечают журналисты влиятельных газет «Вашингтон Пост» и «Нью-Йорк Таймс», во многих школах ныне девочки создают настоящие кланы с твердой структурой, во главе которых стоят школьные звезды, которых называют **«альфа-девочками»**. Они и принимают решения, кого принять в группу, кого исключить, кого травить, а кого пощадить...

Один из авторов пишет: «Дочка моих друзей, восьмилетняя Дороти, говорит мне: «Хочешь, я подарю тебе убийственный взгляд?» Она знает, что такой взгляд весьма пригодится ей через несколько лет в школе. Потому что уже сегодня она решила непременно стать RMG — really mean girl — «по-настоящему злой девочкой».



Девичьи войны редко выливаются в прямую конфронтацию, хотя порой и не обходится без драк с вырыванием волос и расцарапыванием лиц соперниц. Гораздо чаще в ход идет тайное оружие. Вот один из простейших приемов этой невидимой, но беспощадной войны. Одна девочка пишет другой так называемую «извинительную» записку типа «соль на раны»: «Дорогая Энн! Я хочу извиниться перед тобой за то, что обсуждала тебя за твоей спиной. Однажды я сравнила твой лоб, да и все лицо, с полем, изрытым минами и снарядами. Правда, это слышало всего человек 20. Я очень сожалею, что сказала это, хотя и до сих пор так думаю»...

Каково человеку получить такое послание? И это еще не все. Вторая записка добивает израненную соперницу: «Дорогая Энн! Прости, что исключила тебя из группы, что я избегала тебя. А все потому, что ты мне совершенно не нравишься. Впрочем, так обстоит и поныне».

Вашингтонский психолог Розалин Вайзман, которая специально занимается изучением школьных девичьих группировок, придумала им свои названия: «королева пчел», «рассыльные», «тыловики», «ваннаби», «мишени»...

«Королева» может уничтожить чью-то репутацию одним убийственным взглядом — говорит она. — Ее неодобрение тут же вызывает массовую реакцию всей гурппы. Рассыльные тут же переносят сплетни от одной группы к

другой. «Ваннаби» — это сокращение слов «one to be» — та, что слишком старается. А среди подростков нет более уничижительной характеристики, чем эта. «Тыловики» — это обычно туповатые девочки, которые во всем поддерживают королеву, что бы она ни говорила. Ну а «мишени» — это те, кому предназначаются отравленные стрелы...

Впрочем, о том, что девочки-подростки весьма часто бывают противны и коварны, известно уже давно. «Могу сослаться и на свой собственный опыт, — вспоминает бывшая российская, а ныне американская журналистка Марина Ефимова. — В юности, чтобы подзаработать, я поехала летом пионервожатой в лагерь. У меня в отряде было 30 мальчиков и 10 девочек. И каждый день я разбирала дрязги и ябеды девочек. А у мальчиков скандал случился всего один раз, да и то повод был высокий. Они решали, бить или не бить самозванца, который утверждал, что это его мама сочинила стишок: «Обезьяна — попа, прыгает высоко...»

Что же изменилось сейчас?

Психолог Розалин Вайзман говорит, что ученые начали изучать психологические корни этого явления. К нему появился новый подход. А нужда в нем возникла из-за того, что ныне агрессивность между девочками расцвела пышным цветом. Появился даже новый термин — **«агрессивность отношений»**. При этом имеется в виду вовсе не физическая агрессивность, а именно манипуляции в сфере отношений.

В чем же конкретно это выражается? Вот что говорит семнадцатилетняя Сара: «Девочки очень неуверены в себе, в своей внешности. И когда они видят подругу, которая красивее и смелее с мальчишками, они выражают свою ревность очень агрессивно. Мальчишки намного добрее. Мои подруги, когда я начала встречаться с мальчиком, который нравился многим, тут же подвергли меня остракизму. Я понимала, что они просто завидуют мне, но было очень обидно».

Подруга Сары — Инна — утверждает, что агрессия девочек может выражаться весьма различными способами. Например, в кабинках туалета губной помадой или цветным фломастером, который очень плохо смывается,

пишут имя, фамилию и телефон какой-то девочки. А ниже подробно описывается, какие штучки она проделывает с мальчиками во время свиданий. На самом деле она, может, еще и вовсе не занимается сексом, а ее уже ославили. Ведь эту надпись наверняка увидят многие...

При этом, как ни странно, той же Инне никогда не доставалось в школе за то, что она — дочь эмигрантов и говорит по-английски с акцентом. «В школе вообще своя шкала ценностей, — утверждает она. — Если про кого-то всеуслышание скажут, что он плохо учится — никто и ухом не поведет. А вот если одна девочка назовет другую при свидетелях грязной шлюхой, то через пять минут об этом будет знать вся школа. И пятно может остаться на репутации на долгие годы, вплоть до окончания школы».

Профессор Мериэм Андервуд считает, что девочки в дружбе сходятся намного ближе, чем мальчики. Они знают столько интимных подробностей из жизни друг друга, что если вдруг эта дружба перерождается во вражду, то у них никогда не кончаются боеприпасы для обстрела друг друга. При этом иной раз придумываются такие маневры, что сделали бы честь какому-либо шпиону, дипломату или военачальнику. Скажем, Алиссон и Кет звонят Мэри. Кет вдруг спрашивает: «А что ты думаешь об Алиссон?», прекрасно зная, что услышит в ответ. И Аллисон вынуждена слушать, как Мери называет ее дешевкой, которая бро-

сается на всех парней без разбора. Таким образом хитрая Кет одним махом наносит удар сразу по двум персонам, делая их врагами.

А когда профессор Андервуд поинтересовалась у одной девочки, используют ли мальчики подобные коварные приемы, то услышала: «Конечно, нет. У них на это ума не хватит...»

И хотя дерутся девочки гораздо реже, чем мальчики, но опять-таки драки их злее и агрессивнее. Мальчишки — простаки. Обычно их драки происходят у всех на виду. И как только они начинают махать кулаками, как тут же подходит охранник школы или кто-то из учителей — и драчунов разнимают. Девочки же постараются выбрать укромный уголок и довести сведение счетов до конца. Иной раз они даже на мальчиков нападают. Так тринадцатилетний Петя Волевич всерьез утверждает, что девчонки намного злее мальчишек. Они практически никогда не говорят друг о друге что-либо хорошее, а одно лишь плохое. А какие страшные вещи друг про друга выдумывают!

С Петей согласны многие другие мальчишки. Они говорят, что злые девочки, как правило, красивые, хорошо выглядят, но подходить к ним опасно. Пригласи такую в кино, она тебя так отошьет, что неделю ходишь как оплеванный. А шестнадцатилетний Майкл рассказал, что его соседка собирает дань. Ей чуть ли не каждый день дают по доллару да еще руку целуют. Потому что боятся — она запросто может побить любую.

Впрочем, есть взрослые люди, которые не видят в школьных кликах ничего особо плохого. Так, обозревательница Морин Дот пишет по этому поводу: «Знаете ли вы, кем могут стать альфа-девочки, повзрослев? Журналистками типа Барбары Уолтерс и Даяны Сойерс, телеведущей Уфой Уинтли, издательницей Кэтрин Грем, редактором Тиной Барун... Да, альфа-девочки могут быть вульгарными и жестокими, но могут стать также властными, умными и талантливыми. Америка все еще страна альфа-мужчин. И с профессиональной точки зрения — альфа-женщины — редкая и ценная порода. Их надо занести в Красную книгу...»

Впрочем, другие журналисты тут же указали, что из особ такой породы была и Эльза Кох, делавшая абажуры из человеческой кожи во Вторую мировую войну, а также сестра-хозяйка из фильма «Пролетая над гнездом кукушки», перед которой трепетали не только пациенты, но даже медперсонал психиатрической больницы.

ЗРИМ В КОРЕНЬ

Но если действительно проблема девчоночьего терроризма в школах стала такой острой, то в чем его причина? Психологи полагают, что все дело в особенности жизни подростков в США. Они в основном предоставлены сами себе, поскольку родители много работают да и вообще в американских традици-

ях стараются предоставить своему чаду побольше самостоятельности. В итоге родители очень мало знают о своих детях, далеки от них. И чаще всего свои проблемы подростки обсуждают со своими друзьями и подругами.

Кроме того, учителя в Америке вовсе не приучены воспитывать детей. Они просто учат математике или истории. И все. А воспитанием, как считается, должны заниматься родители да еще церковь. Вот и получается, что подростки в основном воспитывают друг друга. Причем младшие старательно берут пример со старших, добавляя собственные выкрутасы.

Дело иной раз доходит почти до абсурда. В журнале «Нью-Йорк Таймс Мэгэзин» приводится такая выдержка из рассказа семиклассницы Джесики Тревис о правилах поведения в ее клане: «Джинсы можно носить только по пятницам. Завязывать волосы конским хвостом — не чаще, чем раз в неделю. Понедельник — фасонный день. В этот день надо напомнить окружающим, какая ты прелесть. Возможно, они забыли это за выходные.

На вечерниках, конечно, мы всегда садимся вместе. Когда за нами начинают ухаживать мальчики, надо ограничиться в этот вечер одним, чтобы не выглядеть девицей легкого поведения и не испортить репутацию группы. Во время ланча в школе за наш стол чужие допускаются лишь раз в неделю. И только по приглашению. На людях никогда не надо появляться с теми, чья репутация в школе ниже твоей...»

И все это говорится на полном серьезе, с полным сознанием значимости своей особы.

Таким образом, получается, что гораздо строже, чем учителя, родители или даже полиция, школьники сами контролируют поведение друг друга. В каждой школе есть своя тайная полиция нравов, которая диктует нормы поведения всем.

В общем, ныне эта проблема настолько озаботила взрослых, что в США появилась целая серия фильмов о школьной жизни, в которых главные роли отрицательных героинь играют школьные звезды — белокурые бестии, которые весьма жестоко заправляют школьной жизнью. Один из таких фильмов — «Дурные намерения» — показывает, как девочка Кетрин создает школьный трибунал и клуб для избранных. Фильмы, подобные «Дурным намерениям», сняты вовсе не случайно. Ныне американские школьники, как и учащиеся вообще, куда меньше читают, а больше смотрят на экран телевизора или компьютера. Вот кинематографисты и стараются показать, что на самом деле хорошо, а что плохо. И надо сказать, что эти попытки не лишены успеха.

Эту же проблему по-своему решают и психологи. В США, при городских отделах образования появились особые организации, вроде той, которой руководит Розалин Вайзман. Школы специально нанимают педагогов-психологов из этих организаций, чтобы они проводили воспитательные занятия прежде всего с девочками.

«Мы показываем девочкам взрослую интерпретацию того, что с ними происходит. Рассказываем на примерах их сверстников, к каким результатам приводит жестокость, распространение клеветы и т. д. Мы говорим им, что они уже в который раз заново изобретают велосипед, в то время как под луной давно уже ничто не ново. И уже этого оказывается достаточно, чтобы помудревшие девицы поняли, что они вовсе не оригинальны и снизили накал страстей. Никому ведь не хочется выглядеть посмешищем в глазах взрослых да и своих собственных подруг, когда вдруг выясняется, что лично ты не изобрела ничего нового. А век школьной звезды, как правило, весьма короток. Уже на следующий учебный год пальма первенства может перейти к другой...»

Более того, еще в 80-е годы XX века финский исследователь Терри Бьерквист издал книгу «О мышах и женщинах», в которой прямо указал, что закулисный тип соперничества присущ не только женщинам, но и тем существам, которых они ненавидят больше всего на свете.

Именно самки мышей аналогичными способами борются за главенство, за популярность в своей стае.

Кстати сказать, многим девочкам вовсе не нравятся ни жесткость их клана, ни высокомерие, с которым они вынуждены относится к окружающим, ни попытки достичь популярности любой ценой. Об этом тоже говорится в фильмах. Одна из героинь такой кинокартины говорит своему новому приятелю: «Мне не нравятся мои подруги. Мы как будто не дружим, а работаем. И наша работа — быть популярными».

Тем более что многие слышали по телевидению, читали в газетах, как садизм одних девочек по отношению к другим доходит порой до такого уровня, что жертвы кончают жизнь самоубийством. А уж школу бросают дюжинами... И никому не хочется оказаться на их месте.

Впрочем, есть девочки, которые не только говорят, но и действуют. Они категорически отказываются входить в какие-либо кланы, остаются сами по себе. Таких очень немного, но именно они, как показывает практика, чаще других добиваются успеха в жизни. Ведь у них была хорошая школа выживания. Уже если на заре ранней юности они смогли устоять против бешеного напора общественного мнения своей школы, то и в последующие годы у них всегда достанет смелости иметь свою собственную точку зрения на ту или иную проблему. И к ним, как правило, прислушиваются.

Большинство же девочек, попавших в обойму школьного клана, и после школы про-

должают петь с чужого голоса. Они всегда и во всем с кем-то советуются, тянут лямку тягостных отношений с мужем только потому, что боятся остаться в одиночестве. И в конце концов, все же остаются. А потом клянут свою неудавшуюся жизнь...

Родители, которые прониклись ситуацией и считают ее опасной, борются, как могут. Например, одна из матерей предпочла перевести свою дочь в школу для девочек. Она говорит, что согласно проведенным исследованиям, мальчики учатся лучше в совместной школе с девочками. Те стимулируют их старания. А вот девочки учатся лучше в женском коллективе. Тут им не надо бороться за внимание со стороны мальчиков, они могут быть просто самими собой и заниматься делом, а не наращиванием дешевой популярности.

И дружить девочки все же предпочитают с девочками, а не с мальчиками. Четырнадцатилетняя Даша утверждает, что с подругой легче обсуждать проблемы отношений с мальчиками, чем, скажем, с матерью. Да и вообще можно посоветоваться по всякому поводу.

Тем не менее, когда заходит речь о женской дружбе, вспоминаются слова одной дамы, которая тридцать лет держала в Лондоне магазин модных женских шляп. «Я ни разу не видела, чтобы женщина пришла выбирать себя шляпку без подруги, — сказала она. — И ни разу подруга не дала правильный совет».

Выводы, как говорится, делайте сами...

Ну а кто и как верховодит в вашем собственном классе, вы знаете лучше меня. И, вероятно, тут мы от американцев ненамного отстали.

Куда большее отставание наблюдается среди взрослых. Когда недавно по Подмосковью прокатилась волна девчоночьих самоубийств — они стали прыгать с крыш девятиэтажек — и милиция, и учителя просто руками развели: «С чего бы это?..»

Ну а мы с вами теперь знаем, где стоит искать ответ на такой вопрос. И если уж очень достанут, то лучше уйти из школы, чем из жизни. Она и так короткая.

«СБЕГАЙ-КА, ДРУЖОК, В МАГАЗИН!..»
или
ВОТ ТАК СХОДИЛ ЗА ХЛЕБУШКОМ...

Вернувшись домой из школы, вы только собрались расслабиться, отдохнуть, а тут новая напасть. Вдруг обнаруживается, что в доме нет хлеба, а есть хочется. Или на кухонном столе лежит записка от мамы с просьбой купить то-то и то. Или, наконец, такое же распоряжение может быть отдано родителями и по телефону...

В общем, хочешь или нет, но снова в поход отправляйся...

КАК РАБОТАЮТ ПРОФЕССИОНАЛЫ?

Итак, продавцом можешь ты не быть, но всякий из нас — покупатель. И отправляясь в очередной раз за покупкой, неплохо бы знать хотя бы элементарные правила безопасности. Возможно, многие из них вы уже и так знаете. Но, как говорится, повторение — мать учения...

Самый распространенный способ лишиться карманных денег — стать жертвой карманной кражи. Житель крупного города, как правило, хоть раз да оказывался жертвой такого преступления.

Карманники редко работают в одиночку. Чаще всего они действуют целой бригадой. Одни специально устраивают толчею, чтобы карманнику было легче приблизиться к жертве. Другие тут же принимают украденные деньги. Ну а третьи могут пустить в ход и кулаки, ес-

ли жертва вдруг заметит кражу и попытается задержать вора...

Саму же операцию по изъятию денег заметить сложно: она не только тщательно организована, подготовлена, но многократно отработана и занимает буквально секунды.

Кроме рынков, магазинов, вокзалов, стадионов очень часто воруют в общественном транспорте — вагонах метро, автобусах, троллейбусах и трамваях. Группа преступников (а карманники и здесь чаще всего работают не в одиночку) располагается обычно у двери. Здесь им удобнее устроить затор, неразбериху, здесь сменяют друг друга пассажиры, озабо-

ченные тем, чтобы пробраться сквозь толчею к двери или, наоборот, втиснуться в переполненный салон, — их внимание занято, что карманнику как раз и требуется. У выхода, кстати сказать, два уровня ступеней, что очень удобно для того, чтобы залезть в сумку. Если вы держите в руках сумку или поставили ее на пол, то один из группы закрывает вам обзор, а другой, стоящий ниже, у самых дверей, спокойно в ней орудует.

Еще один традиционный способ обирать доверчивых граждан — привлечь их внимание в людном месте к какой-нибудь специально разыгранной сценке: ссоре, шумному выяснению отношений, драке. В истории московской милиции записан случай, когда шайка собирала зевак вокруг «пьяницы», уронившего бутылку водки на асфальт и громко взывавшего

к сочувствию граждан по случаю такой потери. И любопытные прохожие, притормаживавшие возле «раззявы», слишком поздно обнаруживали, что заплатили за этот уличный спектакль содержимым своих карманов и сумочек.

Иногда карманники «работают» еще под глухонемых. Такой специалист якобы что-то у вас спрашивает, но не понимает вашего ответа. Он раздражен собственным непониманием, приходит в отчаяние, мычит, похлопывает вас (щупает, где бумажник), достает блокнот, что-то пишет, просит вас написать (чтобы занять ваши руки и отвлечь внимание) и т. д. Именно так выуживают деньги у людей, выходящих из ресторана, в фойе гостиницы, на вокзале. Причем толчея «глухонемым» не нужна.

Есть и такие ловкачи, которые могут загипнотизировать вас взглядом, и вы сами отдадите все, что у вас есть или заплатите за какую-нибудь вещь баснословную сумму, а затем, придя домой, будете удивляться: как же все это могло случиться?

КРИЧАТЬ ЛИ: «ДЕРЖИ ВОРА!»?

Вариантов краж можно было бы привести множество. Но давайте поговорим о другом, о том, как уберечь от потерь ваши собственные карманы и сумки?

Защита кошелька должна начаться еще дома. Поэтому перед тем, как выйти из дома, подумайте, стоит ли вам класть все деньги в кошелек или лучше разложить их по разным карманам. В этом случае «щипачу» — так называют карманников на воровском жаргоне — будет труднее вытащить все ваши деньги. Очистив один карман, он вряд ли рискнет задерживаться, чтобы исследовать содержимое остальных.

Ну а если вы решаете все-таки держать все деньги в кошельке, обязательно разложите небольшое их количество по карманам — расплачиваться за газету, мороженое, за проезд...

Не показывайте всей суммы и места, где она лежит. Это должно войти в привычку. Даже подойдя к кассе, не выставляйте на общее обозрение тугой кошелек: именно здесь кар-

манники собирают информацию о том, кого следует «пасти». За ценным бумажником вор будет терпеливо переходить из магазина в магазин, ехать в метро и троллейбусе, а то и проводит вас до дома в надежде, что в пустынном месте он сможет, если не обокрасть, так откровенно вас ограбить.

Последнее предупреждение особенно следует учесть женскому полу. Мужчины все-таки посильнее, им легче за себя постоять. Кроме того, представительницы лучшей половины человечества чаще всего носят свое богатство не в карманах, а в сумочке, которую довольно легко выхватить из рук.

Отсюда простые правила: сумка должна быть всегда впереди, на виду; при любой суматохе держите ее покрепче. И еще: носить деньги, кошелек, косметичку в полиэтиленовых пакетах — значит, сверкать ими до тех пор, пока карманник не чиркнет бритвой, и ваше добро само не упадет ему в руки.

Что делать, если вы почувствовали в своей сумке или кармане чужую руку?

Если рядом нет милиции, задержать вора очень сложно: с ним, как уже говорилось, его сообщники. Они в любую минуту готовы устроить отвлекающий шум, давку и первыми закричать: «Держи вора!», причем укажут именно на вас. Так что лучше просто отодвиньтесь, дайте понять, что что-то почувствовали: скорее всего, вор не станет излишне рисковать.

Если вы не в одиночестве, шансы задержать карманника возрастают, но тут надо быть готовым к шумному сопротивлению и даже драке...

ДРУГИЕ ПРЕСТУПЛЕНИЯ

Кроме карманных краж, вы можете стать невольным соучастником и некоторых других преступлений.

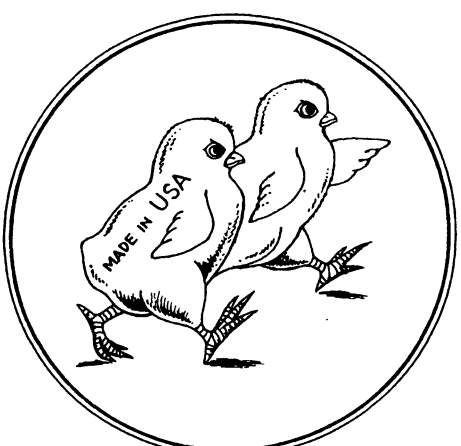
Например, родители будут вам очень благодарны, если вы возьмете себе за твердое правило никогда не участвовать в азартных уличных играх, будь то «наперстки» (нужно угадать, под каким стаканчиком спрятан шарик), «беспроигрышная» лотерея или обычные карты. Ни один профессионал не станет заниматься тем или иным видом такого бизнеса, если не уверен в стопроцентном выигрыше. У группы мошенников

отработано до тонкостей множество вариантов, как вас обчистить. А уж коль вдруг ни один из них не сработает, они всегда готовы отнять у вас деньги и грубой силой. Причем в этом случае милиция вас не защитит. Чаще всего неподалеку дежурит специально «прикормленный» милиционер, который в случае чего постарается всеми силами «отмазать» своих сообщников.

Заведите себе привычку также не хвастать успехами, а тем более заработками ваших родителей. Не привлекайте излишнего внимания ни к себе, ни к ним, ни к квартире. Кража кошелька — это еще не самый худший вариант. В конце концов, могут украсть и вас самого — за родное чадо, дескать, богатые родители не пожалеют никаких денег.

Так что постарайтесь сделать так, чтобы обыкновенный поход в булочную за хлебом не превращался в драму, а то и в трагедию.

«ГОСПОДИ, ЧТО ЖЕ МЫ ЕДИМ?!.»



Человек так уж устроен: для того чтобы нормально жить и работать, он должен есть 3–4 раза в сутки. И при этом, как выяснили специалисты, нашему организму вовсе не все равно, что мы употребляем в пищу.

ЭТИ БЫСТРЫЕ «НОЖКИ БУША»

Владимир Владимирович Маяковский, побывав в Америке, заметил, что там люди побогаче едят похуже, а люди победнее — получше. Сей парадокс наблюдательный поэт объяснил так. Те, что победнее, «едят дома свежеприготовленную еду, едят при электричестве, точно отдавая себе отчет о проглачиваемом.

Побогаче — едят в дорогих ресторанах поперченную портящуюся или консервную заваль, едят в полутьме, потому что любят не электричество, а свечи...»

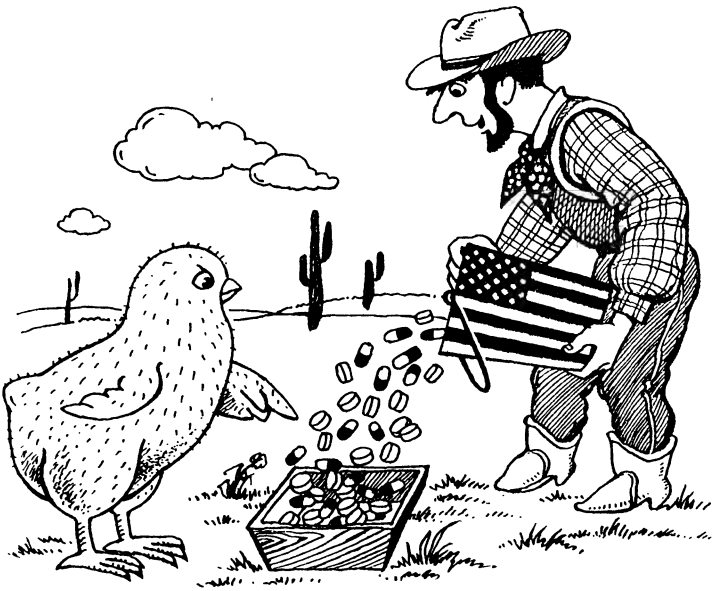
Сегодня свидетельство поэта устарело, потому что подавляющее большинство американцев, включая миллионеров, чаще всего поглощают и дома, и на работе так называемую «фаст-фуд» — **еду быстрого приготовления**: полуфабрикаты или консервы.

Теперь эта мода добралась и до нас. Во многих крупных городах можно наткнуться на вывеску ресторана быстрого обслуживания «Макдоналдс», а практически в любом гастрономе большинство продуктов — импортные.

Время от времени мы становимся свидетелями скандала с «ножками Буша» — куриными окорочками, в которых наши специалисты по продуктам обнаружили множество всяких вредных веществ, в том числе и большое количество антибиотиков. Но ведь специалистам давно известно, что практически в любом продукте, поставляемом ныне на рынок, есть вещества, которые, мягко говоря, никак съедобными не назовешь. И антибиотики, которыми пичкают цыплят в птичниках, чтобы они не болели, среди них еще не самые вредные.

Взять, к примеру, колбасу.

Чтобы не портить вам аппетит перед обедом, мы не будем вдаваться во все тонкости технологического цикла и его возможных нарушениях. Поговорим лишь о некоторых тай-



нах колбасных рецептов, знать которые должен всякий потребитель.

Наивным людям, которые бы хотели купить колбасу, сделанную только из мяса, в магазин лучше вообще не ходить. Нет такой колбасы. А если бы и была, они бы сами не стали ее есть, поскольку аппетитный вид, дразнящий запах и чудесный вкус мясопродукты получают только благодаря добавкам. И в копченой вырезке таких добавок не меньше.

Все «мясные» добавки, которые используются на мясокомбинатах, можно разделить на несколько видов.

Прежде всего вспомним об **эмульгаторах**, или функциональных добавках, которые об-

ладают замечательным свойством связывать жир, мясо и воду в единую массу. Благодаря эмульгаторам колбасный фарш становится однородным, а из готового батона не сочится влага.

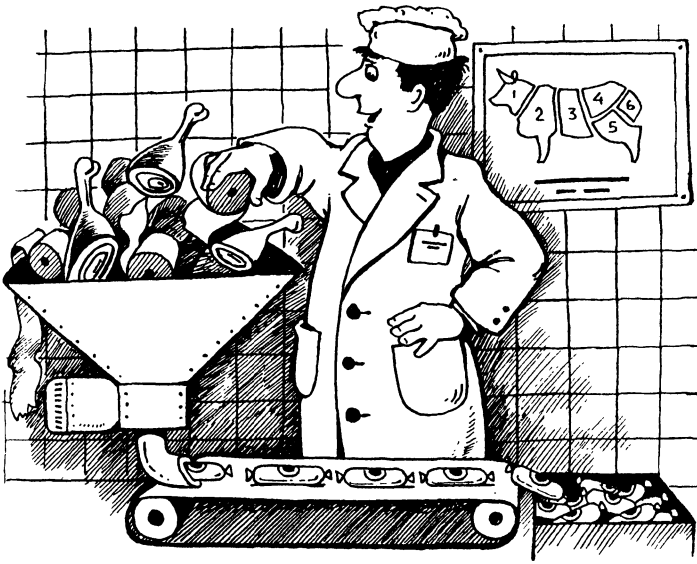
Нитриты выполняют роль **консерванта**. Без них мясопродукты не могли бы храниться более суток даже в холодильнике — сразу бы портились. А так они обеззараживают продукт, защищая потребителя от печальных последствий. Кроме того, скажем, селитра добавляется в фарш для того, чтобы он получался не белесый, а приятного розового или даже красного оттенка.

Еще один вид добавок — это так называемые **балластные вещества**, или **наполнители**. В фарш обязательно добавляют сою, муку или концентраты белка.

И вовсе не только лишь для того, чтобы колбасы было побольше. Они содержат важные для нашего организма аминокислоты, делают фарш более нежным. Впрочем, чего уж тут лукавить, одновременно они и существенно удешевляют продукт. Если бы не добавки, то килограмм колбасы стоил бы более 300 рублей!

К добавкам также относятся различные маринады и рассолы. Их используют в производстве разного рода полуфабрикатов и копченостей, придавая им соответствующий вкус.

В «букет», дополняющий мясную основу, входят также натуральные и синтетические специи и пряности. Причем у каждого мясо-



комбината — свои фирменные сочетания, составляющие секрет производства.

При всем при этом российская колбаса вполне справедливо считается во всем мире самой натуральной. А вот, законодатели «колбасной моды» — немецкие производители — используют при ее производстве свыше 3000 различных добавок.

И тем не менее большинство жителей ФРГ потребляют 85–90% мяса именно в виде колбасы, сосисок и прочих мясопродуктов промышленного производства. Да и наши россияне имеют те же вкусы. Согласно статистике, около 80% наших соотечественников предпочитают колбасу, а не, так сказать, «настоящее» мясо.

«МУСОРНАЯ ЕДА»

Как ни странно, сегодня многие отдают предпочтение «пищевому мусору». Именно так — «джанг фуд» («мусорная еда») — практичные американцы называют то, что готовится ныне на предприятиях общественного питания. И не напрасно...

Когда современный американец видит на столе аппетитный гамбургер, золотистые палочки жареной картошки «френч фрайс» и пенную ледяную кока-колу, у него начинают течь слюнки. Тем более что в ресторанах «фаст фуд» питаться намного дешевле, чем в обычных кафе и не намного дороже, чем дома.

Однако у этой пищи есть одно важное отличие от домашнего обеда. Она обманывает желудок. Анилиновые прохладительные напитки, чипсы в герметичных пакетах, огромные и подозрительно дешевые шоколадные батончики — все это как раз и называется «мусорной едой». Тем не менее многие ее просто обожают. Профессор Станфордского университета Михаил Берштам отмечает: «Ежегодно американцы тратят 117–120 млрд долларов именно на эту еду».

В чем же тут секрет? Почему столь огромные деньги тратятся на еду, которая содержит минимум питательных веществ и максимум калорий? Почему дело дошло уже до того, что американский Конгресс в мае 2002 года вынужден был даже принять специальное поста-

повление «О борьбе с ожирением», указав официально, что у 60% взрослого населения и 70% подростков США «наблюдается опасное превышение веса»? Как говорит генетик, директор диабетического центра Колумбийского университета, профессор Рудольф Лайбл, ожирение стало настолько распространенным, что министерство здравоохранения США было вынуждено признать это явление эпидемией. Особенно опасно распространение **ожирения** среди детей, поскольку, как правило, оно приводит к диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям. «С моей точки зрения, эту эпидемию вызвала комбинация причин, — говорит профессор. — Тут и загрязнение окружающей среды, и сидячий образ жизни, и огромное количество легкодоступной дешевой еды...»

Ассоциация «сердечников» привела такие цифры. В обычном ланче «Макдоналдса», который состоит из большого гамбургера «биг-мак», большого стакана содовой воды и большого пакета жареных картофельных палочек, содержится 75 г жира и 1730 калорий. То есть больше половины дневного рациона грузчика. А большой шоколадный батончик «сникерс» на закуску содержит еще 510 калорий и 24 г жира.

Когда президент ассоциации «сердечников» Фил Соколов сказал об этом во всеуслышание на юбилее, посвященном 25-летию «биг-мака», вышел большой конфуз. Ведь Соколов вполне справедливо указал, что фирма «Макдоналдс» за это время не только существенно

обогатилась сама, но и помогла также неплохо заработать владельцам многих диабетических клиник, хирургам, оперирующим на сердце, и несметному количеству похоронных бюро.

Вот как, к примеру, описала свою судьбу американка, с детства страдавшая ожирением. Ее историю привел в своей книге «Дети с углеводоманией» доктор Ричард Хеллер.

Когда она в 14 лет в новом купальнике отправилась на пляж, намереваясь поразить окружающих своим роскошным видом, то два подростка, увидев ее на улице, отреагировали отнюдь не так, как она рассчитывала.

— Эй, толстуха, — сказал один. — Ты бы лучше спрятала свои жиры.

— А то кто-нибудь примет тебя за свинью и отправит на бойню, — добавил второй...

Девочка сначала заревела от обиды, а потом задумалась. Ведь даже друзья подсмеивались над ее любовью к конфетам, чипсам и прочей еде.

Пришлось начать борьбу с любовью к еде. Она оказалась долгой, упорной и кончилась, в конце концов, больничной койкой, куда женщина попала в 36 лет после приступа инсульта.

ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ ПРОГРЕССА

Многие даже не понимают, насколько несъедобно то, что они поедают. Взять, например, баночку малинового желе. Казалось бы,

что плохого в малиновом соке, куда добавлено для сгущения немного желатина. Однако при внимательном чтении того, что написано мельчайшим шрифтом на упаковке, становится понятно, что никакой малиной тут и не пахнет. Продукт состоит лишь из воды, желатина, сахара, вкусовой добавки и двух видов пищевого красителя.

Когда и почему Америка — страна индейки, яблочного пирога, свинины с бобами и горячей ароматной кукурузы — стала страной «пустых калорий»?

Вообще-то еще Ильф и Петров в своей книге об американском путешествии описывали новинку 30-х годов — кафе-автоматы в Нью-Йорке: «Кафе-автоматы довели процесс проталкивания пищи в американские желудки до виртуозности, — писали они. — Стены кафе сплошь заняты стеклянными шкафчиками. Возле каждого из них щель для опускания никеля — 5-центовой монеты. За стеклом печально стоит тарелка с супом или мясом, или стакан с соком, или пирог.

Несмотря на сверкание стекла и металла, лишенные свободы сосиски и котлеты производят какое-то странное впечатление — их жалко, как кошек на выставке...»

Вот с того и пошло: побыстрее и подешевле...

Впрочем, вот что говорят по этому поводу сами американцы. Эми Линк, директор отдела школьного питания одного из самых больших школьных округов штата Калифорния полага-

ет, что «автоматизированная еда» получила широкое распространение во время Второй мировой войны. Тогда многие женщины были вынуждены пойти на работу, и пищевая промышленность была призвана облегчить им жизнь. После войны всю Америку заполонила сеть «драйв ин кафе» — дешевых заведений, где можно было получить горячую дешевую еду, не вылезая из автомобиля.

Ну а дальше сделала свое дело конкуренция. Каждый из держателей таких заведений общепита старался сделать свою продукцию как можно дешевле, чтобы получить больше прибыли.

Снизив до предела себестоимость, в погоне за клиентом, ресторанщики стали увеличивать порции. Раньше порция в «Макдоналдсе» являлась просто легкой закуской, а ныне один лишь ланч в том же кафе содержит столько жира, что энергии, заключенной в нем, хватило бы на целый день тяжелой физической работы.

Оклендский школьный округ, где работает мисс Линк, одним из первых в США запретил продавать «мусорные сладости» в школьных буфетах и столовых. Дело в том, что многие родители уже не видят особого вреда от этого заменителя нормальной еды. И потому дома, придя из школы, дети получают тот же набор чипсов, поп-корна и конфет. Ну а поскольку школьные власти не могут запретить родителям кормить детей, как те считают нужным,

пришлось хотя бы как-то ограничить потребление «мусорной еды» в школе. Поэтому в школах теперь дают на ланч кусок курицы с овощами или омлет. А из напитков в наличии имеются лишь молоко, соки и натуральный лимонад.

Однако беда состоит в том, что многие уже имеют стойкую привычку именно к «мусорной еде». Особенно болезненно пристрастие к сладостям. И, имея достаточно карманных денег, школьники покупают и поедают их в огромных количествах. А наевшись до отвала шоколадных батончиков, дети сначала возбуждаются минут на двадцать, а потом начинают один за другим попросту засыпать на уроках.

Впрочем, апатия теперь преследует их и вне школы. «У детей, особенно старших классов, такой образ жизни — в полудреме, в медленной тягучей лени стал уж привычкой, — продолжает мисс Линк. — И когда мы стали поставлять в школьные буфеты непривычную им еду, они попросту стали выбегать на переменках в соседний супермаркет и покупать там свой любимый «джанг фут».

СВОБОДА СВОБОДЕ РОЗНЬ

Стойкое противодействие всяким нововведениям (или точнее — возвращению к привычной еде прошлого века) оказывают и

компании, производящие всякие сладости и чипсы. Ведь недаром они тратят на рекламу своей продукции до 30 млрд долларов ежегодно. Да и сами школы, как ни странно, получают приличный доход от продажи именно «джанг фут». Одна лишь Калифорния, запретившая продажу такой продукции в школах, может потерять на этом десятки миллионов долларов.

Парадокс заключается еще и в том, пишет по этому поводу «Нью-Йорк Таймс», что деньги, вырученные от продажи «джанг фут», школы обычно расходуют на организацию турпоходов и спортивных занятий для детей, помогая им тем самым хоть немного растрясти излишний жир.

Однако не все так уж беспросветно. Те же огромные деньги, которые вложены компаниями в «джанг фут», делают их и уязвимыми. Юрист Джон Бенгсхофт вспоминает о нескольких процессах, которые американцы затевали против этих компаний и выигрывали их. При этом истцы обвиняли компании в сокрытии или отсутствии правдивой информации об их продукции. «Если бы люди знали всю подноготную «джанг фут», то количество любителей этой еды постепенно уменьшилось бы», — полагает юрист.

Так, известен процесс против «Макдоналдса». Дело в том, что фирма скрыла тот факт, что при обжаривании картофеля она использует мясной жир. Компания признала свою

вину и согласилась заплатить 12 млн долларов штрафа.

Еще один суд состоялся над некоторыми компаниями — изготовителями мороженого. Их уличили в том, что на упаковке своей продукции они указывают заниженное число калорий и жира, содержащихся в каждой порции.

Третью компанию судили за то, что ее диетические продукты на практике вовсе не оказались таковыми. А компания «Пицца хат» попалась на том, что в ее так называемой вегетарианской пицце содержится животный жир.

Впрочем, некоторые американцы, как ни странно, протестуют и против подобных процессов. Они полагают, что правительство таким образом пытается урезать их права. Ведь каждый в свободной стране волен поступать так, как считает нужным. И уж, конечно, что ему есть, никто не должен указывать.

«Если ребенок страдает ожирением, это, конечно, плохо, — полагают сторонники такой точки зрения. — Но это вовсе не значит, что его судьбой должно непосредственно заниматься правительство, а не его собственные родители и он сам в первую очередь. Население США скоро составит 300 млн человек, и 60% из них имеют избыточный вес. Но избавиться от него — это личное дело каждого. Пусть каждый по собственному желанию вылезет из своего авто и разомнется на природе. Для этого вовсе не нужны правительственные указы...»

Однако, если предоставить детям свободу выбора, например напитков, не исключено, что они начнут потреблять пиво и вино с водкой вместо молока и соков. Тут и родители, и правительство не стесняются контролировать выбор детей. Так, наверное, следует поступать и с «мусорной едой».

Тем более что последние известия на эту тему и совсем уж удручающи...

СМЕРТЬ ОТ ЧИПСОВ?!

Ученые Стокгольмского университета совместно с представителями шведского ведомства по контролю за пищевыми продуктами и лекарствами пришли к выводу, что любимые многими поджаренные хлебцы, бисквиты и картофельные чипсы ведут к онкологическим заболеваниям.

Как сообщили специалисты, все эти виды продуктов содержат в себе недопустимо высокие концентрации акриломида — вещества, обладающего сильнейшей канцерогенной активностью. Доктор Лейб Баст, руководивший данными исследованиями, объявил, что в некоторых случаях содержание акриломида превышает допустимые нормы в сотни раз!

Так, обследовав более сотни предприятий общественного питания, работающих по технологии «быстрого питания», ученые пришли к заключению, что в любимых многими кар-

тофельных чипсах количество акриломида в 500 раз превышает норму, а жареные ломтики картофеля имеют 100-кратное его превышение.

Акриломид — белый порошок без запаха, состоящий из хлопьевидных кристаллов, обычно используется для обеззараживания воды, куда добавляется в строго определенных количествах. В пище же это соединение образуется в результате тепловой обработки в тех случаях, когда исходный продукт содержит в себе большое количество углеводов. Согласно данным Международного онкологического агентства, при употреблении вместе с пищей и водой в больших количествах акриломид вызывает изменения в структуре наследственных компонентов организма, то есть мутации. И в опытах на лабораторных животных он не раз приводил к образованию опухолей желудочно-кишечного тракта.

Кроме того, повышенная концентрация акриломида может вызывать повреждения клеток центральной и периферической нервной системы. Так что шутить с ним не приходится...

Так, скажем, из упаковочных материалов может попасть в продукты не более 10 микрограммов акриломида на килограмм продукта. Даже в кремах, лосьонах и мыле, рассчитанных на наружное применение, содержание акриломида не должно превышать 3–5 микрограммов на килограмм. Питьевая вода и вовсе

не должна содержать более 0,1 микрограмма акриломида на литр. А вот в картофельных чипсах концентрация акриломида составила от 300 до 2300 микрограммов на килограмм продукта! Тут уж есть повод забить тревогу.

Впрочем, как это часто бывает, сразу нашлись и скептики. Прежде всего, конечно, возражают против скоропалительных выводов представители системы предприятий быстрого питания, которым грозят крупные убытки. Впрочем, и некоторые диетологи не совсем уверены в безгрешности подобных данных. Так, скажем, доктор Элен Кемрайн из университета штата Мэн пока не видит прямой связи между питанием чипсами и возникновением раковых опухолей.

И все же полученная информация насторожила многих медиков. Тем более что информацию шведов подтвердили и британцы, обнаружившие в своих чипсах еще более высокую концентрацию вредных веществ. Аналогичные результаты получены в Швейцарии, Германии и некоторых других странах.

Теперь соответствующие санитарные службы озабочены разработкой приборов и устройств, которые бы быстро и точно определяли содержание акриломида в пищевых продуктах. А заодно предлагают специалистам подумать, нельзя ли предложить иные технологии приготовления тех же чипсов, которые бы свели образование акриломида к минимуму.

А специалисты по диете всегда говорили: «Жареные продукты всегда считались более вредными для здоровья, чем вареные или пареные. Те же чипсы — не лучшая еда, особенно в юном возрасте, когда защитные системы организма еще только развиваются...»

РАК ЕСТ НАС ПОТОМУ, ЧТО МЫ НЕПРАВИЛЬНО ЕДИМ?

До трети всех случаев заболеваний раком в развитых странах происходит в результате неправильного питания. К такому сенсационному выводу пришли участники международной специализированной конференции в Лионе.

На конференции были доложены результаты исследования, проводившегося в течение 15 лет Европейской комиссией по проблемам питания и рака. Они показали, что люди, предпочитающие есть не мясо, а рыбу и потребляющие большое количество овощей и фруктов, содержащих клетчатку, достоверно реже болеют раком толстого кишечника, чем те, кто питается иначе.

Установлено, что наибольшему риску заполучить рак толстого кишечника подвержены те люди, которые часто и помногу едят специальным образом обработанное мясо — бекон, салями, консервированные ветчины, колбасы сырого копчения и т. д. В то же время любители свежеприготовленного мяса — говядины,

свинины, баранины, а также белого птичьего мяса, — ни в каком дурном влиянии на толстый кишечник уличены не были.

В исследовании принимали большое количество как пациентов, так и врачей, живущих в разных регионах — от Греции до Норвегии, обработан большой объем фактических данных. Однако реакция многих участников конференции на выводы этого исследования все же была неоднозначной. Например, доктор Артур Шацкин — заведующий отделением лечебного питания Национального института рака США — высказал мнение, что представленные на конференции данные являются все еще предварительными и не позволяют однозначно считать, скажем, колбасу салями причиной возникновения опухолей.

Правда, все согласились с тем, что свежее мясо куда полезней консервированного. Но и тут произошел спор по поводу того, каким мясом считать начинку в гамбургерах — свежеприготовленным или консервированным. Многие, впрочем, не возражали против утверждения, что есть овощи и хлеб грубого помола весьма полезно. И уж подавляющее число специалистов согласилось с выводами экспертов о безусловном вреде для здоровья курения и употребления большого количества алкоголя.

Впрочем, было сказано и о том, что, несмотря на всю серьезность представленного доклада, нельзя считать, что раковые опухоли

возникают только из-за неправильного питания. Кроме того, имеется еще множество других факторов, которые могут влиять на возникновение заболевания — прежде всего наследственность.

ХЛЕБ — ВСЕМУ ГОЛОВА?

Ушли в прошлое времена, когда каждая хозяйка каждую неделю пекла свой собственный хлеб. С вечера замешивала опару, да еще вставала несколько раз за ночь перемешать ее, проверить, насколько она подошла. Ныне практически 100% хлебобулочных изделий мы покупаем в магазинах. Даже в деревнях хозяйки давно уже разучились печь хлеб дома.

И тут надо сказать прямо, что в немалой степени тому способствовали наши хлебопеки. Российский хлеб — один из самых вкусных и полезных в мире. И это не пропаганда, а всего лишь констатация факта.

Один бывший наш соотечественник, давно уж волею судьбы ставший британцем, приватно охарактеризовал качество английского хлеба так, что, если б его услышали производители, не миновать бы ему судебного разбирательства. Между тем тот человек был не далек от правды.

Не вкусен и немецкий, и итальянский хлеб. Пожалуй, лишь французы могут посоперничать с нами в производстве некоторых сортов

хлеба. Не зря же во всем мире так славятся именно французские булочки!..

Зато те же французы не имеют понятия о черном хлебе. И **зерновой хлеб** — наше, российское изобретение. В Москве и Красноярске, Тюмени и Твери, Челябинске и Краснодаре, а также еще в 70 городах России в настоящее время выпекается хлеб из цельного, лишь давленного, но не перемолотого зерна. И за свои качества он уже не раз получал высшие награды на мировых смотрах и выставках.

Рецепт такого хлеба придумал, используя старинные наработки, красноярский ученый Владимир Михайлович Антонов. Более 15 лет трудился он над усовершенствованием рецептуры и оборудования для производства хлеба из пророщенного зерна, пока наконец не добился желаемых результатов.

«Уже более 1500 лет, — рассказывал он, — человек пользуется полезными веществами, запасенными природой в пшеничных и ржаных зернах. И все это время люди улучшали технологию хлебопечения...»

Хлеб у первобытных людей, кто не знает, представлял собой своеобразную кашу из воды и зерен, растертых между камнями. Потом появились первые ручные, а потом водяные и ветряные мельницы.

Прошли многие века, пока кто-то догадался использовать для улучшения вкуса любимого продукта микроскопические организмы, то есть хлебопекарские дрожжи и кисломолочные бактерии.

В мякоти современного хлеба, кроме пищевой клетчатки, содержатся еще и витамины группы В, РР, ценнейший витамин Е, прекрасно сбалансированные природой аминокислоты.

Только вот беда, всего этого в готовом хлебе на 60% меньше, чем в зерне. Человек, научившись отделять зародыши от оболочки, лишил тем самым муку заложенных природой в зерно ценнейших биологических веществ.

В. М. Антонов решил исправить эту ошибку. Рецепт «Тонуса» — так называется новый хлеб — довольно прост. В дело идет пророщенное цельное зерно пшеницы, дрожжи и соль. А вот муки — ни грамма.

Одними из первых оценили полезные свойства нового хлеба врачи-педиатры. Оказалось, что если давать его малышам-толстякам, то вопреки распространенному мнению, что от хлеба полнеют, те начинали худеть, приводя свой вес в норму. У диабетиков стабилизируется уровень сахара в крови. У многих также приходит в норму кровяное давление, улучшается работа кишечника. Чудо-хлеб оказался также хорошим сорбентом, вбирающим в себя и выводящим вон из организма тяжелые металлы и нуклеотиды...

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ РАДОСТИ

Долгое время **вегетарианская кухня** навязывалась нашему народу просто из-за недостаточного количества в стране мясных продуктов. Теперь же мяса и рыбы в магазинах вдоволь, да не всем и всегда они по карману. Вот и приходится что-то придумывать.

Так что многих, пожалуй, могут выручить, скажем, котлеты из соевого фарша: по вкусу мясо, а на самом деле бобы. Но преимущества сои перед прочими бобовыми не только в нейтральном вкусе, которому при помощи пряностей можно придать какой угодно оттенок. Соевый белок по составу аминокислот почти идентичен животному. При этом соя не содержит холестерина.

Однако считать сою всего лишь растительным мясом ошибочно. Японцы и корейцы поняли это еще пятьсот лет назад и научились делать из сои молоко, напоминающее по вкусу коровье, и твердый творог «тофу», что-то вроде нашего адыгейского сыра.

Двадцать лет назад сою открыли для себя европейцы и американцы. На Западе ныне настоящий соевый бум. Соя включена в рацион американских солдат и в обязательном порядке поставляется в больницы.

В прошлом году потребление сои на мировом рынке уступило лишь пшенице. Это неудивительно: почти ежегодно ученые обнаруживают все новые полезные качества. Так,

например, те же японцы подсчитали, что среди мужчин, съедающих ежедневно всего 200 грамм соевых продуктов, в 100 раз меньше больных таким специфическим мужским заболеванием, как простатит.

Теперь увлечение соей, похоже, захватило и российские просторы, ныне перечень соевых продуктов не ограничивается вегетарианскими котлетами и соевым соусом. Отечественная фирма «Соевые продукты» открыла в столице завод по производству продуктов из сои. Всего за час он производит целую тонну молока, творога «тофу», майонеза и йогурта из сои.

Аналогичные предприятия появляются и в других регионах нашей страны.

СЕКРЕТНОЕ ЯСТВО ДРЕВНИХ ИНДЕЙЦЕВ

А теперь давайте поговорим о **шоколаде**. Да-да, о том самом лакомстве, которое любят очень многие. Кажется, ел бы целыми днями, да родители ограничивают: дескать, от него зубы портятся, да и потолстеть при шоколадной «диете» весьма просто.

Все это — правда. Да не вся.

Как утверждает легенда древних жителей Южной Америки — ацтеков, жил некогда на Земле великий маг и волшебник Кетцалькоатль. У него был сад, где росли волшебные деревья, из плодов которых он изготовлял напи-

ток бессмертия. Однако боги узнали про земного конкурента и наказали его безумием. И Кетцалькоатль истребил почти все деревья в своем саду. Осталось лишь одно дерево какао, из плодов которого ацтеки научились делать шоколадный напиток, дававший силу, бодрость и здоровье.

Какао-бобы были завезены в Европу вместе с картошкой и кукурузой на кораблях испанских конкистадоров, везших из Южной Америки полные трюмы награбленной добычи. Так что напрасно правитель ацтеков Монтесума угостил в своем дворце в Теночтитлане предприимчивого Эрнана Кортеса чашкой горячего шоколадного напитка. Эрнан быстро сообразил, что от продажи шоколада на родине можно выручить не меньшую прибыль, чем от индейского золота. Через год дворец и весь город были разрушены, Монтесума убит, а золото ацтеков и запас какао-бобов отправлены в Испанию.

Из Испании шоколад попал в Южную Италию и Нидерланды. Когда в 1615 году горячее лакомство попробовал и полюбил король Франции Людовик XIII, употребление дорогостоящего напитка стало практически повсеместным атрибутом аристократического образа жизни. После того как стоимость шоколада упала, он полюбился и простым смертным.

Однако, согласитесь, готовить напиток далеко не всегда представляется возможным, особенно в походных условиях. А меж-

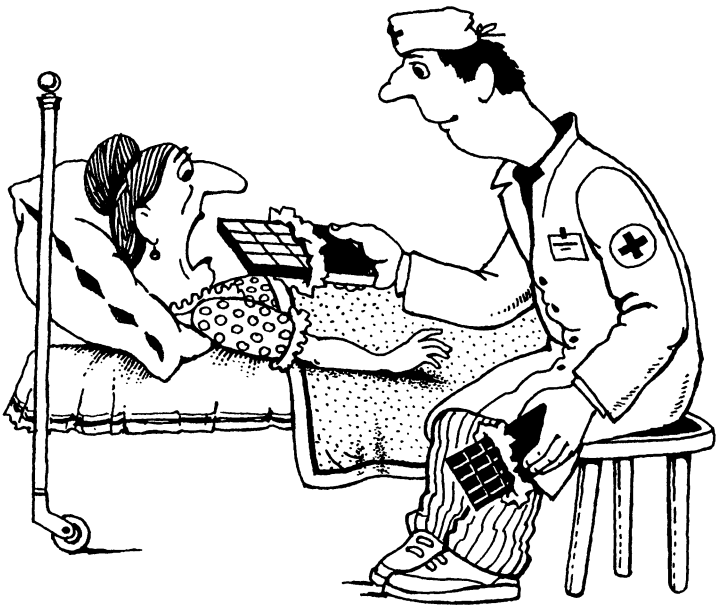
ду тем еще те же индейцы заметили, что употребление какао-бобов в походе прибавляет сил воинам.

Поэтому в 1847 году на английской фирме J.S. Fry & Sons научились изготовлять знакомый каждому горький плиточный шоколад. А твердый молочный шоколад получил в 1875 году Анри Нестле во время эксперимента со сгущенкой на фабрике детского питания в швейцарской деревушке Брок. С тех пор шоколад — популярнейшее лакомство, а ученые и врачи начали многолетний спор о его пользе и вреде.

ШОКОЛАД КАК ЛЕКАРСТВО

Как писал в 1705 году амстердамский врач Бланкарди, «шоколад поддерживает в здоровом состоянии все железы и соки организма». Правда, английский врач Джон в противовес этому мнению назвал шоколад ядом, приводя убийственный по тогдашним меркам аргумент, что «для лекарства у шоколада слишком хороший вкус».

Тем не менее со временем предостережения Джона были забыты, и шоколад стали применять как лекарство, имевшее более 100 применений. Им, в частности, лечили анемию — то есть малокровие, а также отсутствие аппетита, душевную усталость, лихорадку, подагру, пониженную половую активность, камни в



почках, расстройство желудка и еще множество других болезней.

Более того, уже современные исследования показали, что шоколад — богатый источник **антиоксидантов**. То есть веществ, которые блокируют клеточные и артериальные повреждения, непрерывно наносимые организму проходящими в нем окислительными процессами. Конечно, это не значит, что шоколад способен заменить в этом отношении фрукты и овощи, в которых тоже много антиоксидантов, но он работает в том же направлении.

Уже в нынешнем XXI веке американские ученые под руководством Дерека Шрамма из университета штата Калифорния установили,

что содержащееся в шоколаде химическое соединение процианидин способно эффективно предотвращать сердечно-сосудистые заболевания. Как показал эксперимент на добровольцах, после употребления шоколада количество процианидинового метаболита в крови превышает норму приблизительно в 20 раз и сохраняется в течение нескольких часов. А повышенное содержание процианидина в крови препятствует образованию тромбов и кровяных сгустков.

Антиоксиданты шоколада также препятствуют накоплению холестерина в крови и тем самым предупреждают атеросклероз — болезнь кровеносных сосудов, которая возникает из-за отложения жировых бляшек на стенках артерий, что приводит к инфарктам и инсультам. Причем этот эффект больше проявляется при употреблении темного шоколада. Он более полезен, чем молочный.

А вот какая сенсационная новость пришла из Японии. Исследователи из университета города Осака доказали, что шоколад снижает вероятность появления раковых заболеваний, язвы желудка, сенной лихорадки, укрепляет иммунитет организма и... предотвращает кариес. Японский ученый Такаши Оосима даже предложил ввести шоколадные ингредиенты в зубную пасту.

Впрочем, лечить гнилые зубы плиточным шоколадом врачи все же не рекомендуют. Обычные шоколадки имеют большое содержа-

ние сахара, из которого получается молочная кислота. А она, как известно, является главным врагом зубной эмали.

А еще в шоколаде содержатся успокаивающие вещества, фенилэтиаламин — стимулятор, улучшающий настроение при депрессии.

Кстати, фенилэтиаламин — это химическое вещество, которое вырабатывается в организме, когда люди влюбляются. Так что шоколад, кроме всего прочего, еще и усиливает нежные чувства.

Так что единственная опасность, которая грозит любителям шоколада, — это растолстеть, поскольку в одной шоколадке содержится 200 калорий.

Ныне появился и шоколад, который впору прописывать как лекарство. В отличие от обычного, он содержит меньше жира и большое количество веществ, связывающих свободные радикалы. Правда, вам еще рано думать о старости, наступлению которой способствуют эти самые свободные радикалы. Но вот улучшить настроение, полечиться иной раз не помешает.

Например, шоколад «Сибирский», производимый на московской фабрике «Красный Октябрь», содержит целый букет фитодобавок, благодаря которым он стал профилактическим средством от заболеваний сердечно-сосудистой системы, бронхов и легких. Еще «Сибирский» защищает от вредных воздействий на печень. Но даже если ваш организм не

нуждается в профилактических мерах, то витамин Р вам уж точно нужен. Благодаря вытяжке из сибирской лиственницы в 20 граммах шоколада содержится 30 миллиграммов витаминов, — суточная норма для человека.

Название шоколада «Диабетический» говорит само за себя — сахар в нем заменен на ксилит. Для диабетиков предназначается и «Северное сияние» — шоколад с фруктозой и сахарозой. Скоро на фабрике «Красный Октябрь» начнут делать шоколад и для тех, у кого проблемы с желудочно-кишечным трактом. В новую плитку добавят немного ржи.

Список полезных сладостей не ограничивается шоколадом. «Красный Октябрь» выпускает еще и лечебно-профилактический марме-

лад. «Осеннюю пору» и «Фрукты-ягодки» можно есть всем, в том числе и диабетикам или тем, кто мечтает похудеть. Вместо сахара в мармелад добавлена фруктоза.

К вышесказанному остается добавить, что вообще наши сладости и десерты (в том числе и любимое многими мороженое) лучше зарубежных. Так что не верьте рекламе — заокеанские «сникерсы» не решат ваших проблем. Напротив, ко всем прочим могут добавить еще и несварение желудка.

Покупая плитку шоколада, прежде всего обратите внимание на срок годности, указанный на этикетке. Просроченный шоколад, а также в испорченной упаковке лучше не брать.

Шоколад делится на молочный, горький — сливочный и белый. Категория шоколада определяется процентным содержанием в нем какао. Чем больше процент, тем лучше шоколад, но тем он и «горче».

Лучшими кондитерскими фабриками в России считаются: в Санкт-Петербурге — кондитерская фабрика имени Н. К. Крупской, в Москве — «Красный Октябрь», «Рот Фронт».

Из зарубежных фирм заслуженной славой пользуются «Anthon Berg», «Namur», «Divers», «Suchard», «Nestle».

Обычно считают, чем темнее шоколад, тем он лучше. Это не всегда так. Качественным может быть и белый шоколад. Только вот беда, зачастую под видом белого шоколада продают застывшее сгущенное молоко...

ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ

Теперь, когда вы знаете о продуктах кое-что теоретически, несколько слов о том, как правильно выбирать продукты при их покупке.

Прежде всего обращайте внимание, когда был произведен тот или иной продукт и на гарантийный срок его хранения. Имейте в виду, в продаже «завтрашних» продуктов не бывает, как порой пытаются уверить нас продавцы. Завтрашнее число на упаковке всего лишь означает, что уже завтра ваше молоко скиснет.

Не стоить обольщаться и долгим сроком хранения. То же «долгоиграющее» молоко хранится месяц, а то и более не только потому, что у него хорошая герметичная упаковка, но еще и вследствие того, что в него добавили повышенное количество консервантов.

Приучайтесь читать все то, что написано мелкими буквами на упаковке. Там теперь

производитель обязан указывать, что именно и в каком количестве содержится в данном продукте, синтетический он или натуральный. Предпочтение, естественно, надо отдавать натуральному...

Какая разница между синтетическим и натуральным продуктом, можно судить на примере того же молока. Лучшее на свете молоко — от только что подоенной, проверенной ветеринаром, здоровой деревенской буренки. Парное натуральное — вот вам настоящий цельный продукт.

То молоко, что прошло обработку на молокозаводе, — уже продукт полусинтетический. Во-первых, молоко от разных коров смешивают вместе, что отнюдь не улучшает вкуса, потом, как правило, разбавляют водой или обезжиривают, чтобы вместо обычных 5–6% жира в нем осталось лишь 2–3. А затем стерилизуют, то есть на короткое время доводят почти до кипения, чтобы в нем погибли все микробы. Иногда ео даже выпаривают и высушивают, и тогда в продажу поступает сухое молоко, про вкус которого лучше не вспоминать. Оно, по-моему, годится разве что как добавка в кофе или в кашу.

И все-таки полностью синтетическим продуктом молоко сделать не удается. Из цистерны молока после всякой «усушки и утруски» остается, кроме жиров, углеводов, витаминов и т. д. щепотка некого вещества, которое химикам синтезировать никак не удается. А в

итоге натуральным молоком человек может питаться хоть всю жизнь, а вот если посадить его на искусственное, загнется уже через несколько месяцев...

При выборе газированной воды предпочтение лучше отдать натуральной минералке, в крайнем случае, возьмите просто чистую питьевую воду — такую тоже теперь продают в магазинах. А вот всякие псевдогазировки — штука не очень полезная. Если вы наглотаетесь разных красителей вкупе с углекислым газом, ваш организм этому вряд ли обрадуется. И икота с отрыжкой — это еще малая плата за содеянное.

Не стоит также обольщаться особо ранними арбузами и дынями, а также прочими ягодами и фруктами. Каждый плод имеет свой срок созревания, и если в июне на рынках средней полосы уже появляются первые бахчевые культуры, значит, тут поработали не только селекционеры, выведшие ранние сорта, но и сами бахчеводы, «накачавшие» плоды повышенным количеством нитратов и других удобрений.

Некоторые особо дотошные покупатели ныне ходят на рынки с **дозиметрами** и **РН-метрами**. Первые замеряют уровень радиации продуктов, что после кыштымской и чернобыльской аварий совсем не лишне во многих областях Украины, Беларуси и нашей страны. Вторые оценивают уровень кислотности в любой жидкости.

Обычно человек с таким оборудованием вызывает некий шок в рядах продавцов. Но первая растерянность легко может перейти и в агрессию всего базара: «Ишь, какой умный! Не нравится, не бери, а других людей — не пугай!»

Кроме того, аппаратура все же не позволяет оперативно выявить наличие в продуктах солей тяжелых металлов, повышенного количества удобрений и прочей гадости. Поэтому иной раз приходится идти на известный риск. Брать продукты для пробы, а уж дома окончательно оценивать их качество.

И все-таки: не берите очень уж крупную картошку, морковь и прочие корнеплоды.

Скорее всего, потом выяснится, что картошка внутри черная, а если в морковке сердцевина имеет ярко выраженный оттенок, отличный от внешних слоев, значит, тех же нитратов в ней «под завязку».

И не гонитесь особо за дешевизною. Будьте особо осторожны при покупке продуктов на продуктовых рынках, которых ныне развелось великое множество. Как показывает практика, в маленьких палатках куда труднее выдерживать все правила оптимального хранения продуктов. А собственными руками, за свои же деньги покупать себе отраву — вы же еще не сошли с ума!

То же самое можно сказать и о любителях хватать с лотков жареные пирожки, сосиски в тесте и т. д. Лучше немного поголодать, чем вспоследствии лечиться от отравления. Хватит вам и того риска, которому вы ежедневно

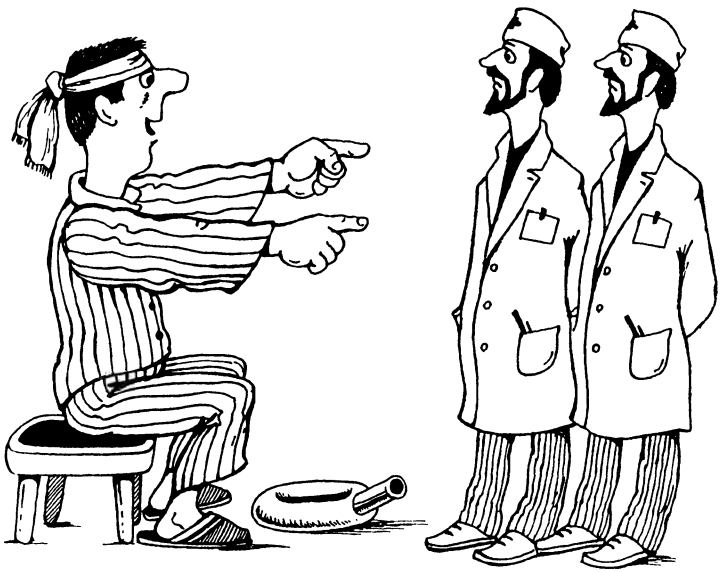
подвергаетесь в пунктах общественного питания, в том числе — школьных буфетах и столовых. Но там, по крайней мере, качество исходных продуктов и приготовления пищи регулярно проверяют. И то время от времени можно прочесть в газетах, как люди попадают в больницы целыми классами.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЯХ

Как говорят медики, наиболее тяжелые пищевые отравления вызываются **токсином** (или ядом) **бутулизма**. Это происходит при употреблении в пищу с истекшим сроком годности.

Возбудитель бутулизма развивается в безвоздушной среде и образует устойчивые споры, не разрушающиеся при кипячении. Попав в организм, эти споры тут же идут в рост. Первые признаки отравления могут появиться уже через 3 часа после употребления в пищу ядовитых продуктов. Но бывает, что они проявляются и много позднее — через 2–3 суток.

Кроме расстройства желудка и кишечника, поноса, у этого отравления есть специфический признак: в глазах начинает двоиться. Следующий этап — мышцы начинают деревенеть, нарушаются глотание, речь и дыхание. И если вовремя не принять мер, человек может и умереть.



При подозрении на отравление консервами или несвежим мясом необходимо срочно вызвать «скорую помощь». В крайнем случае, самостоятельно начать промывку желудка через зонд слабым раствором солевого слабительного — например, сернокислой магнезии или сульфата натрия. Хорошо, если в доме найдется активированный уголь.

Далее врачи применяют специальное противоядие, которое вводят шприцем внутривенно или внутримышечно. Дальнейшее лечение проводится в стационаре в зависимости от клинической картины.

Еще одной распространенной причиной пищевых отравлений являются токсиноинфекции. Отравления происходят из-за упо-

требления в пищу продуктов, зараженных бактериями, — сальмонеллами, кишечной палочкой и другими. Они попадают в продукты питания при несоблюдении санитарно-гигиенических правил. Если недоброкачественные продукты попали в общественную столовую, кафе или ресторан, нередко происходит массовое отравление.

Причем развивается оно довольно медленно — в течение 10–24 часов. Примерно через 12 часов у человека появляются тошнота, рвота, боли в животе, понос, слабость; может повыситься температура.

Помощь также заключается в промывании желудка через зонд, введении солевого слабительного (сернокислая магнезия, сульфат натрия), применении антибиотиков (левомицетин), сульфамидов (фталазол), энтеросептола.

При сильных отравлениях больного госпитализируют в инфекционное отделение больницы.

ВОТ ВАМ И ДАРЫ ПРИРОДЫ!

Отравиться можно не только промышленной продукцией, но и тем, что вы принесли, скажем, из леса. Довольно часто люди травятся грибами. Самый ядовитый гриб, как известно, бледная поганка. Она может быть окрашена в разные цвета — в белый, зеленый и желтый. Особенно ядовиты белые и зеленые,

они содержат три разновидности ядов, в том числе аманитин, две миллионные грамма которого уже достаточно, чтобы у вас были проблемы со здоровьем. А мышь от этого количества яда погибает.

Причем яды бледной поганки не разрушаются при сушке, варке и жарении грибов, не обезвреживаются они также ни в желудке, ни в кишечнике человека, несмотря на имеющиеся там кислоты. Через 6–24 часа после употребления этих грибов в пищу начинаются резкие боли в животе, рвота, кровавый понос. Далее следуют головная боль, головокружение, галлюцинации, ослабление сердечной деятельности. Состояние больного ухудшается очень быстро, ему требуется экстренная госпитализация.

Первая помощь больному состоит в промывании желудка через зонд и введении внутрь солевого слабительного раствора (сернокислая магнезия, сульфат натрия). В больнице будут использованы также средства для восстановления деятельности сердца, печени и обменных процессов.

Самое опасное заключается в том, что до сих пор специалистам не удалось создать **антидоты** к ядам, содержащимся в грибах. Даже от укуса змей есть специальные сыворотки, а вот от бледной поганки защититься нечем...

Ядовиты также ложный серый опенок и кирпично-красный опенок. Проявление отравления ими — в основном рвота, понос, боли в животе. Первая помощь — промывание желудка. Можно отравиться и съедобными грибами — строчками и сморчками. Такое случается, когда грибы плохо отварены (яды этих грибов разрушаются при термической обработке) или при употреблении в пищу бульона из них.

Первые признаки отравления: рвота, боли в животе, понос, красная моча. Помощь больному заключается в промывании желудка через зонд, поэтому необходим вызов «неотложки».

В последние годы все чаще появляются сообщения об отравлениях и вполне съедобными грибами — скажем, лисичками или подберезовиками. Такое вполне может случиться в засушливое лето или при употреблении грибов,

растущих вблизи автомобильных трасс и железнодорожных путей. Дело в том, что все грибы имеют свойство извлекать из почвы и накапливать в себе всю ту гадость, которую вырабатывает и выбрасывает в окружающую среду наша промышленность. Поэтому не покупайте грибы, собранные неизвестно где. И сами возьмите за правило не собирать их вдоль дорог, а уж тем более в районах, зараженных радиацией.

Отравиться можно также ягодами, листьями растений и их корешками. В особенности, если слабо представляешь, что взял в рот. Чаще всего дачники травятся **кошачьей петрушкой** или **водяным болиголовом**. Растение это распространено по всей России, и многие принимают его корневище за репу. Между тем настоящее название этого растения — цикута. Именно ею в свое время отравили Сократа.

Признаки отравления появляются через 10–20 минут после употребления цикуты в пищу. Это — боли в животе, слюнотечение, тошнота, рвота, понос, в тяжелых случаях — судороги, нарушение дыхания, остановка сердца. При подозрении на отравление следует срочно вызвать «неотложную помощь».

В ожидании врача, чтобы не терять время, можно настоять на том, чтобы заболевший выпил 6–7 стаканов теплой воды, что должно вызвать рвоту. После промывания желудка следует принять активированный уголь и солевое слабительное (сернокислая магнезия).

Чревато серьезными последствиями и отравление **аконитом.** В России это растение часто называют голубым лютиком и выращивают его в парках и скверах. Ядовиты все части растения. После его употребления в пищу появляются желудочно-кишечные расстройства, слабость, головная боль, одышка, вплоть до потери сознания и судорог. Неотложная помощь заключается в экстренном промывании желудка слабым раствором марганцовки (перманганата калия), таннином и активированным углем.

Ревень огородный также может вызвать отравление, если в пищу попадают пластинки листьев. Признаки отравления им — тошнота, рвота, понос, боли в животе, уменьшение мочеотделения. Лечение состоит в промывании желудка через толстый зонд большим количеством воды — до 15 литров. Затем врач введет в желудок вазелиновое или растительное масло; при необходимости поможет снять боль.

Ну а чтобы такого не произошло с вами, самый простой совет: смотрите, что едите. И не имейте привычки брать в рот, что попало. Были случаи, когда люди травились химическим карандашом или пастой шариковых ручек...

УРОКИ ЖИЗНИ

Вот так незаметно, за хлопотами и прошла большая часть дня. Пора и за уроки приниматься. Ну с домашним заданием, надеемся, справитесь. Нам же позвольте рассказать о том, как наилучшим образом и с наименьшим риском выполнять те задания, которые дает не учитель, а сама жизнь.

ОСТОРОЖНО, ЗЛАЯ СОБАКА!

Такое уж у нас с вами время: иной раз, глядя во двор, кажется, что собак развелось больше, чем людей. И не хозяева их выгуливают, а они хозяев...

А потом читаешь в газете: «Бультерьер растерзал ребенка» или «Собака искусала собственную хозяйку». Почему так происходит? Неужто домашние животные так злы, что стараются причинить нам максимум неприятностей: вышел во двор мусор вынести, а тут на тебя сразу открывают сезон охоты?.. Нет, конечно. Приписывая «братьям нашим меньшим» человеческие качества, за злость собаки мы часто принимаем ее естественную реакцию. Она поступает так, как подсказывает ей ее здравый смысл.

Собака никогда не нападет просто так, без причины. Такой причиной может быть приказ хозяина: есть, к сожалению, еще такие изверги, которым доставляет удовольствие травить собаками людей. Но чаще она просто по-своему реагирует на нарушение вами ее прав.

Например, она может пойти в атаку, если вы приблизились к охраняемому ею объекту или территории, будь то хозяин, двор или квартира. Собака может проявить агрессию, если вы попытаетесь приблизиться к миске с едой, а тем более к ее щенкам. Тут может укусить даже ваша собственная собака, не говоря уж о чужой.

Не пытайтесь также навязывать собаке «человеческие» отношения. Вы улыбаетесь, а с точки зрения собаки — вы скалите зубы, демонстрируя угрозу. Вы смотрите ей в глаза, как бы стараясь продемонстрировать свою открытость, дружелюбие, а с точки зрения собаки, как и многих других зверей, такой взгляд — демонстрация вами своего превосходства, стремления подчинить себе предполагаемого противника. И противник этот, то есть собака, может

и не согласиться, что вы сильнее. И попытается доказать свою правоту зубами.

В общем, заведите себе за правило: не подходите к собаке, находящейся на привязи, не отбирайте ее игрушек, не мешайте ей выполнять свои служебные обязанности... Словом, не навязывайте собаке свое общество.

Вот, например, случай из жизни. Собака укусила человека при довольно странных обстоятельствах: когда он попытался сесть за руль собственного автомобиля. Прибежавший на шум хозяин собаки долго извинялся и разъяснил ситуацию. Он время от времени подрабатывает ремонтом автомобилей. Поэтому возле его дома довольно часто стоят чьи-то личные автомобили. И собака приучена охранять их, чтобы ненароком не угнали...

Так что собака была ни в чем не виновата. Просто были нарушены правила поведения, принятые на данной территории. Сами же собаки вообще очень редко нарушают законы, привитые им природой или дрессировкой.

Медицинская статистика говорит, что более 50% укушенных пострадали от собак, имеющих хозяина. И соответственно, меньшая часть — от беспризорных.

Даже отлично выдрессированная собака может укусить в ситуации, которую специалисты называют **«провокационное поведение»**. Например, если вы резко наклонитесь, собака может подумать, что вы нагнулись за камнем. Часто укусы случаются в подъездах,

лифтах, где волей-неволей вам приходится находиться вплотную к хозяину и его собаке. А она может подумать, что вы посягаете на их безопасность и укусить. Так что если вы видите, что навстречу вам по лестнице идет человек с собакой, лучше остановитесь на площадке и пропустите их.

Что касается бродячих собак, то они нападают обычно в ситуациях, когда считают себя «на службе» — например, живут на территории гаража, стоянки или склада. Поэтому, подойдя к такой территории, разумнее всего сразу позвать сторожа — пусть отзовет собак.

Иногда в продаже можно увидеть ультразвуковые свистки. Они издают неслышимый человеком, но непереносимый собакой сверхтонкий свист. Обычно такими свистками пользуются почтальоны, монтеры и другие

специалисты, которым часто приходится ходить по чужим дворам.

Если у вас такого свистка нет, а собака все же готова на вас напасть — остановитесь и постарайтесь подхватить палку, камень или иной предмет для защиты. Особенно опасна приседающая собака — она готовится прыгнуть. Чтобы защитить лицо и шею, надо прижать подбородок к груди и выставить вперед руку — лучше левую, если вы правша.

Если она вцепилась вам в руку, не миндальничайте — нанесите ей удар по болевым точкам — носу, горлу, в пах.

Что делать после того, как собака вас укусила? Во-первых, промыть рану обильным количеством воды (а лучше — перекисью водорода), окружность раны смазать йодом, наложить чистую повязку. Во-вторых, выяснить у хозяев, если таковые обнаружатся, сделана ли собаке **прививка от бешенства**. В-третьих, обязательно обратиться в ближайший травмпункт, где вам окажут квалифицированную помощь и скажут, что делать дальше. Врачи полагают, что за пострадавшим нужно наблюдать не один месяц, потому что инкубационный период бешенства порой длится до года.

На всякий случай: у заболевшей бешенством собаки неуверенная походка, наблюдается усиленное слюноотделение, косоглазие. Появляются приступы судорог, язык выпадает изо рта. Лай становится хриплым. Собака агрессивна, может напасть на других животных и

людей без видимой причины. При этом от атаки не застрахованы и сами хозяева.

Кстати, заболевшие бешенством кошки тоже могут нападать на людей.

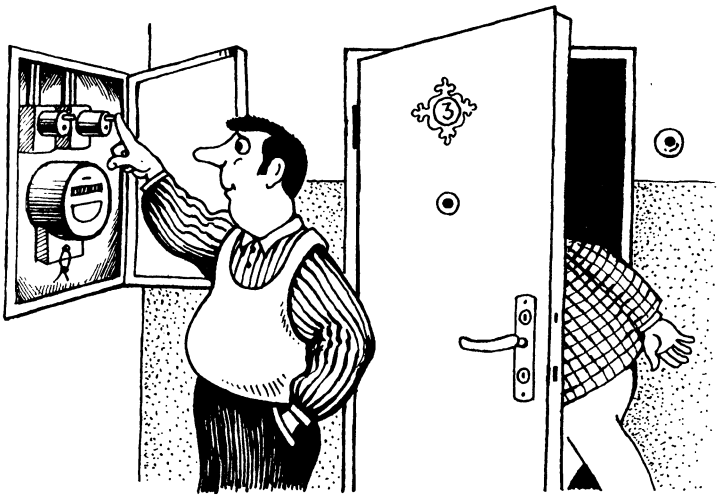
ОГРАБЛЕНИЕ КВАРТИРЫ

Преступники ныне стали наглыми. И, кроме воровства, зачастую занимаются прямым ограблением — налетами на дома и квартиры. Особенно, когда знают, что дома нет никого из взрослых.

Как, по возможности, уберечь свой дом от такой напасти?

Прежде всего, всегда захлопывайте за собой дверь, выходя из дома хотя бы на минуту, даже если вы просто спускаетесь вниз за почтой. Преступнику хватит и нескольких секунд, чтобы проникнуть в дом.

Избавьтесь также от привычки открывать дверь автоматически, не задумываясь, на каждый звонок. Не поленитесь спросить: «Кто там?», а еще лучше — рассмотрите звонящего в дверной глазок. Не поддавайтесь на хитрые предлоги незнакомых людей, чтобы войти в квартиру: перепеленать ребенка, запить таблетку или связаться со «скорой», вручить телеграмму или проверить электросчетчик. Вам могут представиться сантехником, истребителем вредных грызунов и насекомых, знакомым родителей и т. д.



Всем вежливо, но твердо говорите, что родители вам запретили открывать дверь посторонним, и попросите прийти в другое время. Если просят срочно позвонить по телефону, скажите, что сделаете это сами — спросите номер и что надо передать.

В особо подозрительных случаях тут же звоните в милицию, родителям на работу и соседям; нужные номера должны быть записаны на бумажке, приклеенной к самому аппарату или рядом с ним.

Никогда не открывайте дверь, если в глазок никого не видно, если погас свет. Звоните соседям, выясните ситуацию: глазки нескольких квартир могут специально заклеить, свет в доме могут специально испортить...

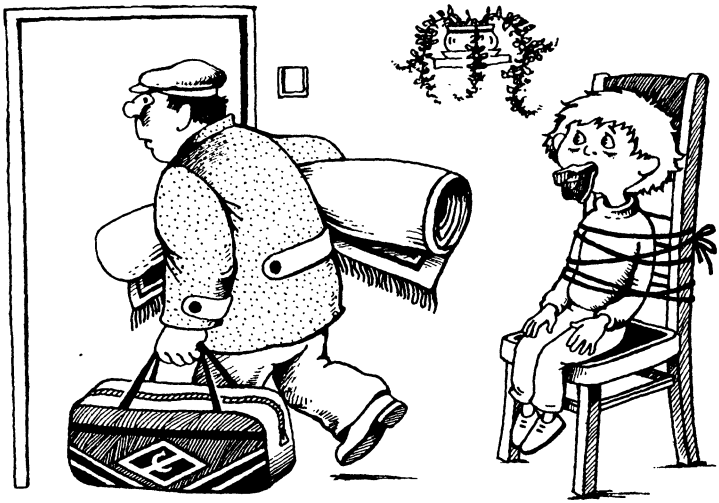
Если после всего этого вы вдруг услышали, что дверь кто-то пытается отпереть отмычкой

или отжать ломом-фомкой, сразу же звоните по «02».

Иногда отпугнуть грабителей помогает лай собаки или даже его запись на магнитофонную ленту.

Если грабители рвутся в квартиру открыто, первым делом надо забаррикадировать вход любыми тяжелыми предметами, завалить его хоть одеждой с вешалки. Одновременно с этим немедленно поднимите тревогу, стучите тяжелыми предметами по батарее, вопите, разбейте окно, крикните людям на улице, чтобы вызвали милицию и помогли вам.

Если попытки проникнуть в квартиру прекратились, не спешите выглядывать за дверь. Прежде посмотрите в окно — не выходят ли из вашего подъезда незнакомцы. Их приметы, марку, цвет и номер машины, направле-



ние, куда они уходят, надо запомнить и тут же записать, чтобы потом передать записку милиции.

Если уж грабители ворвались в дом, особо не сопротивляйтесь — жизнь дороже, чем даже самые дорогие вещи. Есть шанс, что они всего лишь запрут вас в ванной, но не станут убивать. Драку не на жизнь, а на смерть стоит начинать, когда другого выхода уже нет. При этом кричите и шумите, как можно громче, — возможно, соседи услышат и вызовут милицию, а то и сами придут на подмогу.

СЕЙЧАС КАК ГРОХНЕТ!..

Раньше мы про такие взрывы лишь в книжках читали, да в кино видели. Теперь спецподразделения получают известия о заложенных бомбах практически каждый день. Взрывчатку закладывают на вокзалах, в учреждениях, школах и даже в жилых домах.

О том, что есть опасность взрыва, можно догадаться по следующим косвенным признакам:

в подъезде появился неизвестный сверток или пакет; взрывное устройство может быть также замаскировано в пивной банке, пачке сигарет, игрушке, бутылке, может находиться в обрезке трубы, молочном пакете и т. д.;

вы заметили на лестничной площадке натянутую проволоку, какие-то провода, почув-

ствовали незнакомый запах — некоторые виды взрывчатки довольно сильно пахнут;

на даче, в палисаднике под окнами вдруг появились участки свежевырытой или уже подсохшей земли;

у дверей квартиры — следы ремонтных работ, участки с нарушенной окраской, поверхность которых отличается от общего фона...

Последнее время террористы используют для своих целей и почту. У писем с пластиковой миной довольно большая толщина (около 3 миллиметров), упругость, схожая с резиной, вес не менее 50 граммов. На конверте могут быть различные пятна, проколы, возможен специфический запах. Должны насторожить вас и надписи типа: «Лично в руки», «Секретно» и т. д. Подозрительное письмо нельзя от-

крывать или сгибать, подвергать воздействию тепла или воды.

В общем, ни в коем случае ничего не трогайте, не ковыряйте, не пытайтесь разыгрывать из себя Шерлока Холмса! Это очень дорого может вам стоить — в лучшем случае можно лишиться пальцев, в худшем — жизни... Поставьте в известность взрослых, позвоните в милицию — пусть со взрывчаткой разбираются специалисты.

ВОЙНА В ВАШЕМ ПЕРЕУЛКЕ

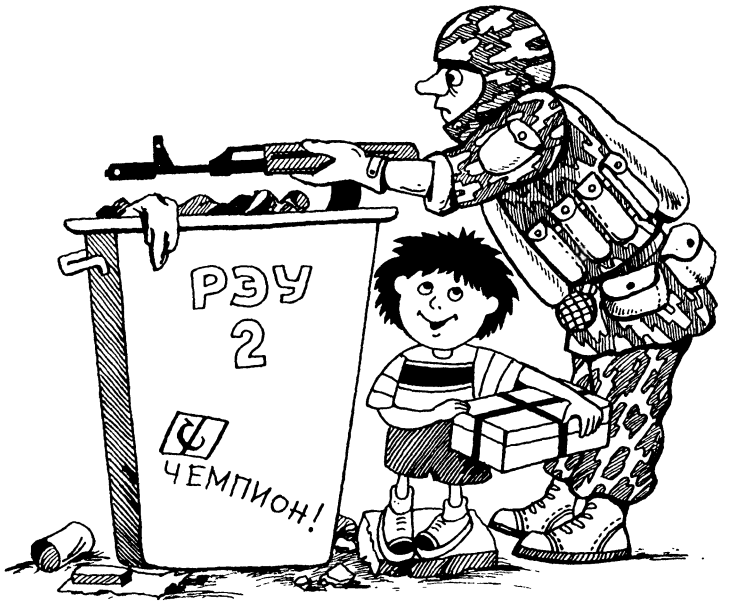
К сожалению, ныне возможно и такое: вы спокойно сидите за столом, делаете уроки, а за окном вдруг — словно горохом по стеклу, автоматная очередь.

Что делать?

Прежде всего, не стремитесь выяснить, кто с кем воюет и из-за чего перестрелка. Пуля, она, как известно, дура, а тем более — шальная... Вашего геройства никто не заметит и не оценит. А потому — тут же на пол и ползком, но быстро, вон из комнаты, окна которой выходят на ту сторону, откуда слышится стрельба.

Прикройте за собой дверь, найдите угол за стенкой и переждите там стрельбу.

Идеальное место в квартире на такой случай — ванная. Там окон нет вообще. Ложитесь на коврик возле ванны и терпеливо ждите, пока не закончится стрельба.



Если перестрелка застала вас на улице, немедленно прыгайте в ближайший подъезд, укройтесь от стрельбы там. Если такой возможности нет — тут же падайте на землю, стараясь укрыться в канаве, за бордюром тротуара, мусорным баком или иным укрытием. Прячась за автомобилем, учтите, что его металл все же тонок, колеса — резина с воздухом, а в баке — горючее.

Кстати, увидев на улице машины зеленой или в камуфляжной окраски, не стоит бежать им навстречу с радостным визгом.

Механик-водитель смотрит на дорогу не через ветровое стекло, а через триплексы, и пешехода на расстоянии ближе пяти метров он

может просто не видеть. Он также не слышит криков, автомобильных клаксонов и милицейских свистков. Не стоит забывать, что на голове у него — шлемофон, и все команды он получает по радио.

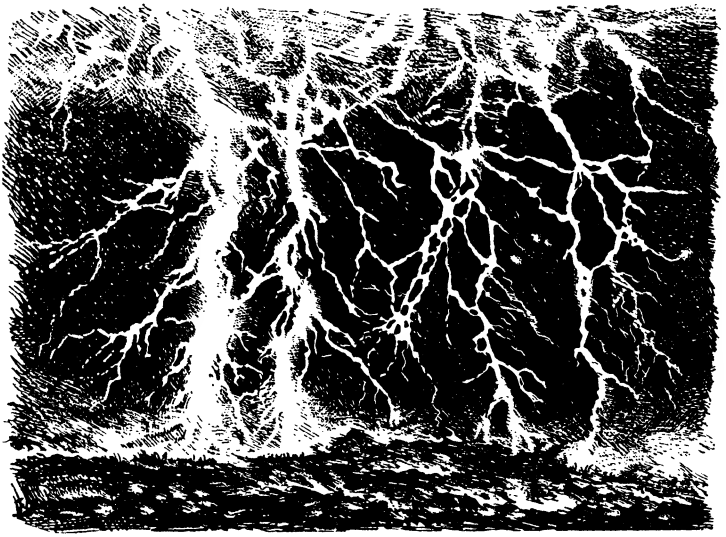
Важно также понимать: то, что для местного жителя просто подвал или чердак, для «человека с ружьем» — укрытие или огневая точка. Поэтому, если во дворе началась перестрелка, и в вашу квартиру вламываются незваные гости в камуфляже, лучше с ними не спорить, а уйти из квартиры. Ибо через минуту здесь может стать жарче, чем в аду...

ОСТОРОЖНО, ГРОЗА!

После таких страстей-мордастей рассказывать о каверзах погоды как-то вроде даже несерьезно. Но не будем забывать, что на наше всеобщее счастье грабители вламываются к нам в дом далеко не каждый день, и праздничные салюты во многих городах все-таки можно услышать и увидеть чаще, чем перестрелку или теракт.

А вот дожди и грозы случаются каждый год. О них, а точнее — об опасности молний, давайте и поговорим.

Метеорологи утверждают, что на нашей планете непрерывно идут грозы — по 6000 молний вонзается в землю каждую минуту. При этом сила тока в канале молнии может до-



стигать и миллиона ампер. Потенциальная же мощность среднего грозового облака сравнима с атомной бомбой, сброшенной некогда американцами на Хиросиму.

Так что силища тут изрядная. Но тем не менее излишне трусить тут не стоит. Согласно статистике, вероятность утонуть при рыбной ловле в 1000 раз выше, чем погибнуть от удара молнии.

И все-таки каждый год мы читаем в газетах, что кто-то пострадал от природного электрического разряда. Что и как нужно делать, чтобы не оказаться в числе пострадавших?

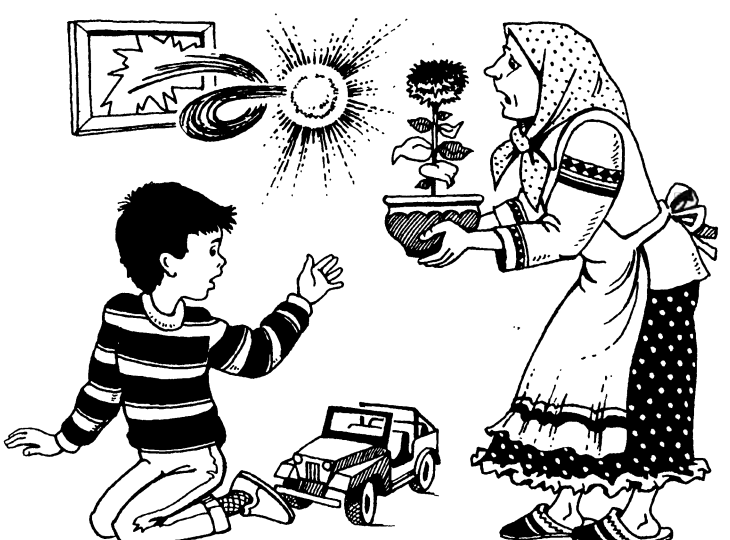
Во-первых, если гроза застала вас на открытой местности, не прятаться под высокие деревья, в особенности — отдельно стоящие. Они служат своеобразными **громоотводами**,

притягивающими к себе молниевые разряды. Причем наиболее опасны в этом случае бук, дуб, тополь, ель, сосна. Гораздо реже молния ударяет в березу или клен.

Самому торчать столбиком на открытом пространстве тоже не надо — лучше присесть, спрятаться в яме или низине. Но не ложиться — тело должно иметь по возможности меньшую площадь соприкосновения с землей. Не стоит бежать, а если вы едете в машине — нужно остановиться (но из машины не выходить) и закрыть окна.

В электричку молния попадет вряд ли — в крайнем случае, ударит по проводам, которые служат своеобразным громоотводом.

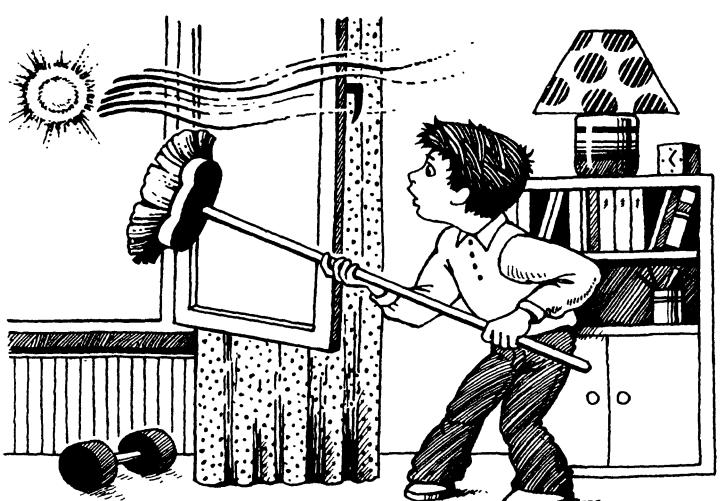
Что делать, когда гроза застала вас дома? Во-первых, закрыть окна и форточки: были



случаи, когда через них в дом залетала так называемая **шаровая молния.** Если все же ее огненный шар проник в комнату, замрите на месте или постарайтесь потихоньку выйти в другое помещение. Бывали, правда, случаи, когда люди выгоняли шаровую молнию из дома метлой, выплескивали вместе с водой из тазика — но лучше не рисковать, иной раз шаровая молния взрывается как граната.

Во-вторых, если у вашего телевизора на крыше индивидуальная антенна, отсоедините ее.

При виде человека, пострадавшего от удара молнии, не впадайте в панику. Медики говорят, что примерно три четверти людей, пострадавших от атмосферного электричества, остаются в живых. Многое здесь зависит от своевременной и правильной помощи.



Пострадавшему необходимо немедленно сделать искусственное дыхание. При остановке сердца — массируйте грудную клетку. Среди народных заблуждений бытует и такой рецепт: дескать, надо закопать пострадавшего в землю. Ни в коем случае не делайте этого: лучше не будет, зато может быть хуже.

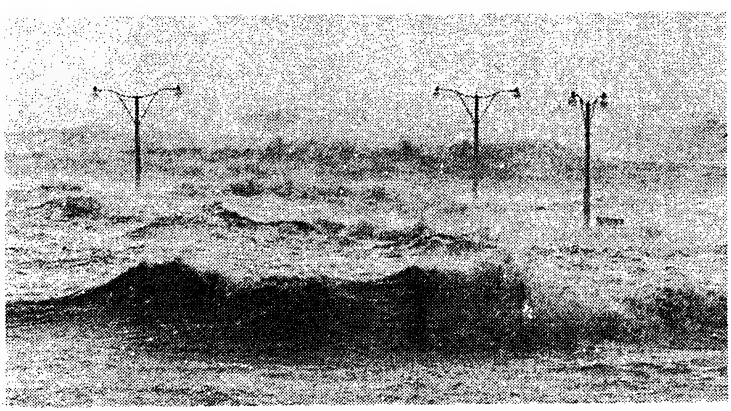
ВОДА, ВОДА, КРУГОМ ВОДА...

Наводнения бывают четырех типов, говорят гидрологи. **Низкие** — наблюдаются на равнинных реках, бывают раз в 5–10 лет и практически не нарушают обычного ритма жизни. **Высокие наводнения** случаются раз в 20–25 лет, заливают довольно большие участки речных долин и иногда подбираются даже к жилищам, заставляя людей принимать какие-то меры — строить защитные дамбы и отводные каналы. **Выдающиеся наводнения** приходят

раз в 50–100 лет, затапливают не менее половины сельскохозяйственных угодий и требуют эвакуации населения. Наконец, **катастрофические наводнения** происходят раз в 100–200 лет и выглядят так, словно еще раз случился Всемирный потоп.

Борьба с наводнениями — дело взрослых. Обычно о его приходе они узнают заранее и принимают соответствующие меры. Однако иногда случаются скоропостижные паводки — кратковременные подъемы воды из-за ливней или зимних оттепелей. Уровень воды в реке может подняться из-за нагона воды с моря или водохранилища (такое довольно часто случается в Санкт-Петербурге и Венеции). Изредка бывают также наводнения из-за прорыва плотин или **цунами** — землетрясения на дне моря или океана, приводящее к возникновению огромной волны.

Если ваш дом по той или иной причине попал в район затопления, нужно: отключить



газ, воду и электричество; погасить огонь в печах; перенести на верхние этажи и чердаки ценные предметы и вещи; закрыть окна и двери, при необходимости — обить окна и двери первых этажей досками или фанерой. На случай эвакуации иметь под рукой теплую удобную одежду, сапоги, одеяла; деньги, ценности и спички завернуть в непромокаемые пакеты; подготовить запас еды и питья; аптечку первой помощи и лекарства, которыми вы обычно пользуетесь; взять с собой туалетные принадлежности.

Все вещи и продукты лучше всего уложить в рюкзак или в сумку с удобными ручками и лямками.

При подъеме воды надо быстро уходить на возвышенное место. Если такого нет — лезть на крышу дома, подготовиться к вынужденному плаванию. Кроме лодок или плотов тут могут пригодиться бочки, бревна, щиты, двери, обломки деревянных заборов, столбы и автомобильные камеры. В крайнем случае, можно набить пластиковыми пустыми бутылками с закрученными пробками рубашку или брюки, если больше ничего, способного вас поддержать в воде, под рукой не оказалось.

Прыгать в воду с подручными средствами стоит лишь в самом крайнем случае, когда нет иной надежды на спасение. Гораздо лучше, конечно, до прибытия помощи или спада воды оставаться на верхних этажах и крышах, на деревьях или других возвышениях. Завидев

спасателей, услышав шум лодочного или вертолетного мотора, подайте им сигнал белой или цветной тряпкой. Ночью — посигнальте фонариком или зажгите факел.

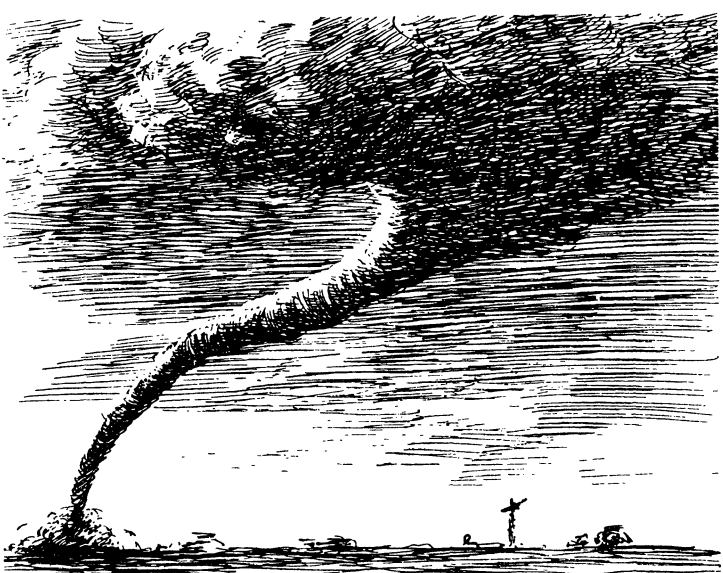
После того как вода сошла, возвращаться домой нужно с осторожностью — конструкции строения могли от воды сильно пострадать, потерять прочность. Войдя внутрь, тут же проветрите помещения, открыв окна, не зажигайте огонь и не включайте электричество, пока не убедитесь, что нет утечки газа.

Чтобы просушить дом, нужно, оставив окна открытыми, вынести по возможности все промокшие вещи, собрать воду и влажный мусор. Не употребляйте подмоченные продукты — в воде могли содержаться стоки с ферм, а то и яды с промышленных предприятий.

ТО СМЕРЧ, ТО УРАГАН...

Раньше про такие напасти нам приходилось лишь в газетах читать да в кино видеть. Но ныне что-то смерчи и ураганы все чаще бывают в летние месяцы на Урале, Черноморском побережье, в Поволжье, Сибири и даже в центральной полосе России.

Смерч (или, как говорят американцы, **торнадо**) трудно не заметить — это темный столб крутящегося воздуха диаметром от нескольких десятков до нескольких сотен метров. При его приближении слышен оглушительный гул. Смерч зарождается под грозовой тучей и словно свешивается с нее в виде хобота. Воздух вращается в столбе со скоростью до 100 ме-



тров в секунду, образуя пониженное давление, поэтому внутрь засасывается все, что вихрь способен оторвать от земли.

Движется смерч со средней скоростью 50-60 км/ч, так что удрать от него можно лишь на автомобиле. Да и то следует иметь в виду, что сильные смерчи срывают крыши, вырывают с корнями деревья и поднимают авто на воздух... Человека смерч может поднять высоко вверх, а потом бросить вниз с высоты 10-го этажа, или обрушить на него летящие предметы, обломки — очевидцы говорят, что даже щепки летят, словно пули...

Лучшее средство спасения — укрыться в подвале или в бомбоубежище — такие еще остались под многими городскими домами.

Если смерч застал вас на открытой местности, лучше всего укрыться в кювете дороги, яме, рве, овраге и плотно прижаться к земле. То же надо сделать, если вы находитесь вне города на любом виде транспорта.

В городе надо немедленно покинуть автомобиль, автобус, трамвай и прятаться в ближайшем подъезде, подвале и т. д.

Людям приходится еще хуже, когда за дело принима-

ется ураган. По разрушительной силе он сравним разве что с землетрясением. Он сносит дома, опустошает поля, вырывает с корнями деревья, повреждает мосты и дороги.

В нашей стране ураганы чаще всего бывают в Приморском и Хабаровском краях, на Сахалине, Камчатке, Чукотке, Курильских островах. На территории России ураганы и бури могут происходить в любое время года, но чаще всего — в августе и сентябре. Эта цикличность помогает прогнозам.

Что делать, если по радио вы услышали штормовое предупреждение? Прежде всего — внимательно выслушать инструкции штаба службы спасения. В них должно быть сообщено предполагаемое время и сила урагана, рекомендации по использованию убежищ и эвакуации.

Затем надо принимать личные меры самозащиты: подготовить запас воды и пищи, медикаментов; взять фонарик, приёмник на батарейках; документы и деньги; погасить огонь в печах, подготовиться к выключению электросети, закрыть газовые краны и т. д. Словом, действовать так же, как при подготовке к наводнению.

Держите приемник включенным — может, по радио передадут какие-то новые важные известия.

Причем если наводнение вы спокойно могли переждать на верхних этажах городского дома, то в данном случае лучше всего пережидать ураган в убежище или в подвале. Если не удалось вовремя туда пробраться, наиболее безопасное место в жилище — в средней части дома, в коридорах. А чтобы вас не поранили осколки разлетающихся окон, следует спрятаться во встроенном шкафу или защититься матрасами.

Если во время урагана или бури вы оказались на улице, нужно прятаться подальше от зданий — в кювете, яме, канаве... Это поможет спастись от летящих осколков черепицы, шифера, стекла, различных предметов...

По возможности держитесь подальше от мостов, эстакад, трубопроводов, промышленных конструкций — все они могут быть разрушены ураганом.

Когда ветер стихнет, не стоит сразу же выходить на улицу: через несколько минут шквал может повториться. Когда станет ясно, что ураган закончился, выходя из дома, вначале осмотритесь — нет ли нависающих предметов и частей конструкции, оборванных проводов. Нет ли запаха газа. Огонь нельзя зажигать до тех пор, пока не будет уверенности, что обошлось без утечек. Нельзя также пользоваться лифтами.

КОГДА ТРЯСЕТСЯ ЗЕМЛЯ

У людей, живущих в сейсмически активных зонах нашей планеты, вырабатывается условный рефлекс: при малейших толчках почвы они тут же выскакивают на улицу, в чем были... И это правильно. Вслед за первым толчком вскоре может последовать другой, более сильный, и современный панельный дом складывается, словно карточный домик, погребая под собой всех и вся...

На улице надо держаться подальше от стен и в особенности от окон. Во время знаменитого ташкентского землетрясения больше всего пострадавших оказалось в центральных районах города, где было много магазинов с зеркальными витринами. Они лопались и ранили людей, словно артиллерийскими осколками.

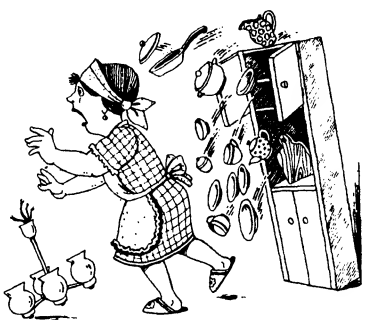
Кстати, землетрясения время от времени случаются и в тех местах, где вроде бы они «от-

родясь не бывали». В 1556 году почувствовали землетрясение Нижний Новгород и Владимир, в 1446 — Владимир и Москва, в 1230 — Суздаль и Новгород. Летописец отметил это событие так: «... потрясеся град Москва, Кремль... и храми поколебашася».

Точного прогноза землетрясений нет и по сию пору. Но о его приближении можно догадаться по некоторым косвенным признакам. Прежде всего начинают беспокоиться домашние животные: собаки и кошки стремятся как можно быстрее покинуть опасное место. Появляется запах природного газа в районах, где раньше этого не отмечалось. Иногда видны странные зарницы в виде рассеянного света...

Наиболее опасны землетрясения силой выше 5 баллов. Это значит — в доме начинают раскачиваться люстры, падает посуда, осыпается побелка. От момента, когда вы почувствуете первые толчки, до колебаний, опасных для здания, у вас есть 15–20 секунд.

Исходя из этого и надо действовать.



Если не удалось почему-либо покинуть здание, выключите электричество и газ. Погасите любой огонь, не зажигайте ни свет, ни спички. Можно пользоваться только кар-

манным фонариком. Займите наиболее безопасное место. Это проемы капитальных внутренних стен, углы, образованные ими. Можно спрятаться под балками каркаса, под несущими колоннами, просто у внутренней капитальной стены.

Чтобы защититься от обломков штукатурки и стекол, иногда стоит залезть под прочный стол, кровать, укрыть голову руками. В школе надо прятаться под партами.

Как только толчки прекратятся, немедленно выходите на улицу. Опасны карнизы, балконы, провода, трубы. Как можно быстрее надо отойти от зданий, столбов, оград; лучше всего оказаться на открытой площадке, пустыре, сквере. Сразу после землетрясения опасно зажигать огонь. Нужно немедленно осмотреть завалы — не нужна ли помощь, при этом действовать необходимо с крайней осторожностью.

Если землетрясение застало вас в дороге, водитель должен немедленно остановиться и открыть двери. Но пассажирам безопаснее находиться на своих местах. В метро людям угрожает большей частью лишь паника — здесь безопаснее, чем наверху.

Если вы оказались в завале, главное — опять-таки не терять присутствия духа. Без воды и пищи вы можете продержаться достаточно долго. Постарайтесь определить, где находитесь, нет ли рядом выхода и других людей: прислушайтесь, подайте голос. Вы также можете сообщить окружающим, что вы живы и

где находитесь, стуча по трубам и батареям центрального отопления. Помните, что зажигать огонь нельзя, что в бачке унитаза — питьевая вода. Ищите одежду и одеяла, чтобы не погибнуть от переохлаждения. Надейтесь на помощь и не впадайте в уныние, даже если часы сменяются днями. Бывало, что людей спасали из-под завалов даже неделю спустя.

Если вы сами участвуете в спасательных работах, помните о возможности убить тех, кого вы спасаете. Разбирать завал можно только вручную. Тяжелую технику — бульдозеры и краны — применяют лишь тогда, когда уверены: живых в завале не осталось.

Помните, что человек, освобожденный из-под обломков, может погибнуть из-за синдрома длительного сдавливания. Долго сдавленные конечности наполняются особым биологическим ядом. Как только препятствие движению крови и плазмы устраняется, яд устремляется в организм и убивает его буквально за минуты. Поэтому перед освобождением на сдавленные конечности надо наложить жгуты, дать пострадавшему много теплого питья и две таблетки анальгина. Можно также туго забинтовать всю конечность и обложить ее льдом или пакетами со снегом.

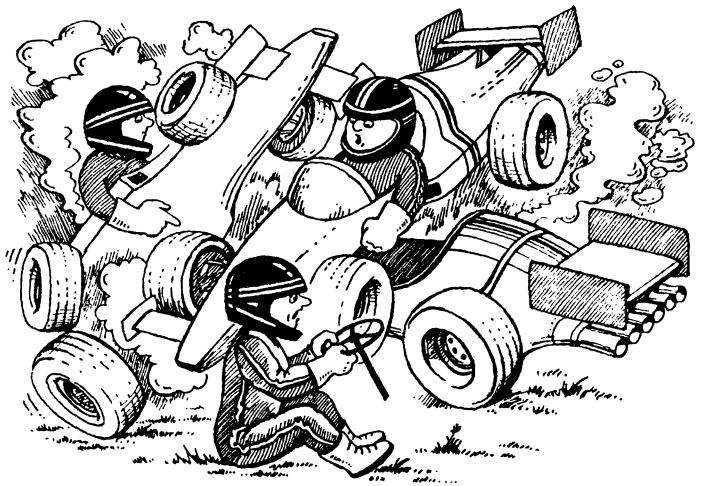
После освобождения — опять-таки прикладывать холод, давать обильное теплое питье до приезда врачей.

РИСК СПОРТА

Если вам вдруг скажут, что для здоровья нужно заниматься спортом, не верьте. Говорящий вам или добросовестно заблуждается, или просто не знает, о чем говорит. Для здоровья нужно заниматься физкультурой, но не спортом. Физкультура и спорт — это, как говорят в Одессе, две большие разницы. От занятий физкультурой люди получают удовольствие, от занятий большим спортом — деньги. И еще кое-что в придачу...

ГЛАДИАТОРЫ XXI ВЕКА

Недавно по телевидению показывали очередной этап Всемирного первенства по гонкам на автомобилях «Формулы-1». Незадолго до финиша одну из машин занесло, на нее наскочила другая, третья... В общем, через доли секунды на трассе образовался завал из нескольких машин, во все стороны полетели колеса, спойлеры и другие части. Комментатор не удержался и назвал гонщиков «современными гладиаторами». Неужто участвовать в автогонках так же опасно, как участвовать в боях на арене древнеримского Колизея? Ведь в данном эпизоде никто из гонщиков не пострадал; все они благополучно выбрались из своих машин и отправились в боксы... Как ни странно, комментатор все же не прав: во время автогонок гибнет не так уж много народу. Причем большая часть жертв приходится на долю... зрите-



лей. Нередко при аварии колеса, оторвавшись от автомобиля, перелетают через защитное ограждение и попадают в болельщиков, унося их жизни. Среди гонщиков же за последние годы погиб лишь один бразилец А. Сенна...

Но комментатор, безусловно, прав, если толковать его слова более широко: современные спортсмены-профессионалы действительно подвергают свою жизнь опасности, словно античные гладиаторы. Вот что говорят по этому поводу упрямые факты.

СМЕРТЬ НА БЕГУ

«Королевой спорта», как известно, называют легкую атлетику. Казалось бы, что опасного в беге? Но вспомните: гонец греческого пол-

ководца Мильтиада, принесший весть о победе над персами, пал бездыханным на городской площади.

И он был лишь первой, но отнюдь не последней жертвой **марафона**. Ежегодно с трасс приходят известия о гибели спортсменов, будь это в Лондоне или в Москве или еще где-то...

По словам президента Федерации спортивной медицины Льва Маркова, на ежегодном Московском международном марафоне мира с 1980 года погибли около 20 человек. Причем бывали забеги, когда на дистанции погибало сразу 2–3 человека.

Подобные происшествия относятся к категории **внезапной смерти в спорте**, предотвратить которую могут только сами спортсмены. Для этого прежде всего необходимо за две недели до старта пройти углубленное медицинское обследование. Посетить сразу нескольких специалистов, включая окулиста. Не удивляйтесь, ведь повышенное внутриглазное давление может в результате сверхнагрузок привести к полной потере зрения. И такие случаи известны...

В то же время, как это ни покажется парадоксальным, большинство летальных случаев связаны с самой банальной спортивной безграмотностью. А ведь есть прописные истины, которые просто обязан знать каждый атлет. Самая главная заповедь — нельзя обливаться водой на дистанции (можно лишь протереть лицо и шею губкой). Перепад температур мо-

жет нарушить систему дыхания, вызвать различные спазмы. По этой же причине не следует сразу после марафона принимать холодный душ, вызывающий резкое сужение сосудов. Горячая ванна порой вызывает обратный и не менее опасный эффект...

Еще одна страшная вещь, способная свести в могилу любого спортсмена, — это... поддержка зрителей. Человек плетется из последних сил, ему бы пора сойти с дистанции, а его подталкивают в спину, пока он не рухнет...

КАК «РАСТЯТ» РЕКОРДСМЕНОВ

Впрочем, опасными бывают не только марафонские забеги, но и **спринтерские дистанции**. Именно на стометровке успехи спортсменов — а также тренеров, биомехаников, врачей, фармакологов — достигаются наиболее дорогой ценой. Ведь борьба-то идет за сотые доли секунды, и поговаривают, что пора переходить на тысячные. С обывательской же точки зрения сдвиг в показателях тут невелик: в 1896-м чемпион пробежал 100 метров за 12 секунд, в 1996-м — за 9,94, или, говоря по-человечески, за 10 секунд. Подумаешь, две секунды...

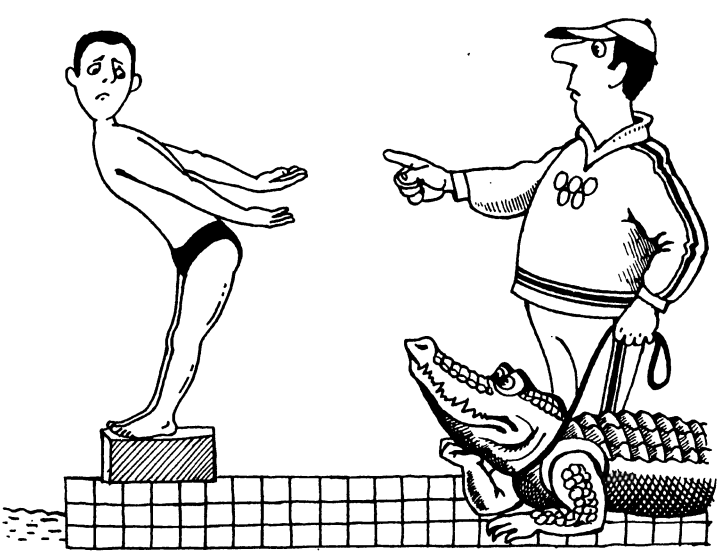
Однако скольких трудов и ухищрений они стоили! Гаревое покрытие дорожки заменили на резино-битумное, затем на тартановое; спринтеры обулись в шиповки, стали начи-

нать бег с низкого старта, да еще упираясь ногами в специальные колодки; даже одежда у бегунов появилась специальная — не какие-то там трусы-майки, а плотно облегающие тело костюмы, сводящие к минимуму аэродинамическое сопротивление.

Но и этого мало...

Люди издавна заметили, что в определенные моменты жизни каждый способен творить чудеса. Пустите за кем-нибудь собаку, а потом прикиньте по секундомеру развитую скорость и вы поймете, что пес может способствовать установлению рекорда по бегу на короткие дистанции.

Правда, результаты, установленные с помощью такого «стимула», никто официально не регистрирует. Но никто в общем-то и не за-



прещает использовать подобные «методы» на тренировках. Этим, говорят, не преминул воспользоваться некий австралийский тренер по плаванию. Время от времени он пускает вслед за своими подопечными небольшого крокодильчика, которого ужас как интересуют мелькающие впереди пятки спортсменов. Ну а те, в свою очередь, ставят личные рекорды по преодолению бассейна от стенки до стенки.

В общем, факт остается фактом: в стрессовых ситуациях наш организм способен превзойти обычные пределы. «Человек может переплывать Ла-Манш три раза, выпивать сто кружек пива, ходить босыми ногами по раскаленным углям, человек может выучить тридцать языков, стать олимпийским чемпионом по боксу, изобрести велосипед, стать генералом ГРУ или миллиардером. Все в наших руках. Кто хочет, тот и может. Главное — захотеть чего-то, а потом все зависит только от тренировки».

Так пишет бывший резидент Главного разведывательного управления, шпион-перебежчик, а ныне литератор Владимир Резун, пишущий под псевдонимом Виктор Суворов. И дальше добавляет:

«Но если тренировать свою память, мускулы или психику регулярно, то... ничего из вашей затеи не получится. Регулярность тренировок важна, но сама по себе она ничего не решает. Один чудак тренировался каждый

день. Раз в день он поднимал утюг. Тренировки продолжались регулярно в течение десяти лет — его мышцы не увеличились.

Успех приходит только тогда, когда каждая тренировка (памяти, мышц, психики, силы воли, настойчивости) доводит человека до грани его возможностей. Когда конец тренировки превращается в пытку. Когда человек кричит от боли. Тренировка полезна только тогда, когда она подводит человека к грани его возможностей, и он эту грань совершенно точно знает: я могу прыгнуть вверх на 2 метра, я могу отжаться от пола 153 раза, я могу запомнить за один раз две страницы иностранного текста. И каждая новая тренировка полезна только тогда, когда она будет попыткой побить свой собственный вчерашний рекорд: сдохну, но отожмусь 154 раза...

Чемпионом становится только тот, кто знает, что штанга сейчас задавит его, но толкает ее вверх. Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя. Кто победил свой страх, свою лень, свою неуверенность...»

Виктор Суворов определенно знает, о чем пишет. Его не только водили смотреть, как тренируются будущие олимпийские чемпионы, но и самого дрессировали по еще более суровым методикам. Потому как проигравший спортсмен еще может отыграться на следующих соревнованиях, провалившийся шпион в лучшем случае списывается в архив, а в худшем — попросту гибнет.

Тем не менее даже в современном спорте цена победы столь высока, что никто уж не обращает внимания на риск покалечиться, подорвать свое, а тем более чужое здоровье непомерными перегрузками. А потому в дополнение к изощренной методике жесточайших тренировок люди знающие изобрели еще и допинг.

СЕКРЕТНОЕ СНАДОБЬЕ

Допингом обозначают совокупность неких препаратов, которые будучи введенными в организм человека, превращают его в машину,

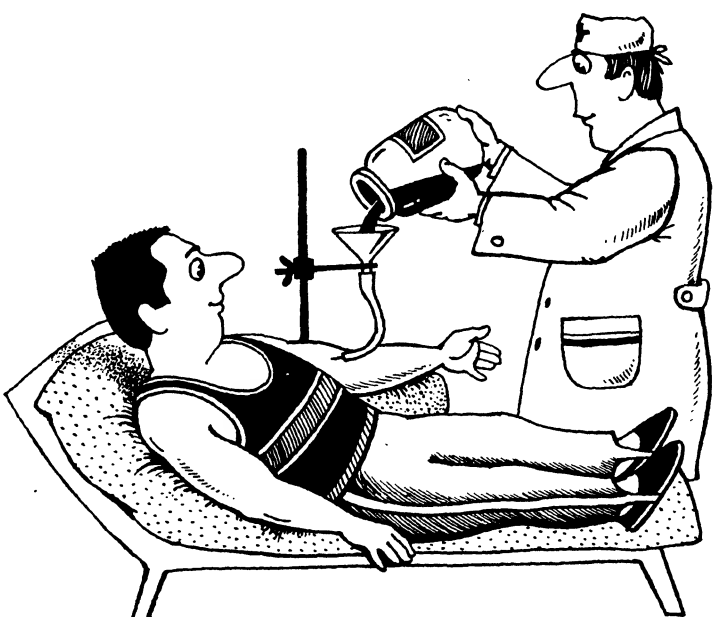
не знающую усталости, в этакого супермена, не знающего преград. А потому ныне любые крупные соревнования превращаются, кроме всего прочего, еще и в состязания фармацевтов — кто первым придумает новое, сверхдейственное снадобье, тот и побеждает.

Организаторы спортивных соревнований какое-то время смотрели на использование стимуляторов сквозь пальцы. Установление рекордов всегда привлекает зрителей, а зрители приносят деньги... Но после того как некоторые спортсмены стали падать замертво прямо на стадионе, после того как в прессе разразился ряд скандалов, потребление спортсменами стимулирующих средств стали контролировать. Перед каждыми крупными соревнованиями до сведения тренеров и участников доводится список препаратов, которые запрещены к употреблению, а самих спортсменов выборочно заставляют проходить **допинг-тесты**.

Однако на каждую хитрость найдется и другая. Запрет на допинги никого не смутил: не хочешь нарушать закон — обойди его. И начали обходить, да как вдумчиво! Например, в 70-е годы кто-то подметил, что у женщин многие спортивные показатели достоверно возрастают на ранней стадии беременности. Тут же нашлись тренеры, которые рекомендовали своим воспитанницам подходить к наиболее ответственным стартам «слегка беременными».

В Китае спортсменок подстегивали отваром «из гусениц, трав и древесных грибов», смешанным с кровью молодых черепах — данный эликсир здоровья носил затейливое название «Зимние червячки на летней траве». Говорят, его создатель, тренер китайской легкоатлетической сборной Ма Цзюньчжэнь, сколотил на нем миллионное состояние.

Ну и мы не сплоховали. Отечественная спортивная медицина по праву может гордиться методикой **«кровяного допинга»**. Ее суть: в момент наивысшего физического и эмоционального напряжения у спортсмена берут кровь, очищают ее, замораживают, а перед соревнованием переливают ему же — и организм



приходит в то состояние, в коем пребывал при взятии пробы.

Как рассказывал один из авторов разработки, профессор В. А. Шестаков, секретность вокруг нее развели такую, будто это новый вид ядерного оружия. А что ж вы хотите? Допинг-контроль на соревнованиях жесточал год от года — вспомните громкий скандал с канадцем Беном Джонсоном: на стометровке он победил самого «Великого Карла» (Льюиса), но после положительного допинг-теста сдал золотую медаль и позорно бежал с Олимпиады...

И сколько выплакано невидимых миру слез! Хотя бы теми спортсменками, что всякий раз, побыв «слегка беременными», делали аборт — и потом, когда кончалась спортивная карьера, уже не могли стать матерями: организм исправно выбрасывал зародыши по ранее намеченной программе... И все ради того, чтобы преодолеть 100 метров на две секунды быстрее, нежели сто лет назад. Ну что ж, начался второй век физического совершенства. Что он принесет? «Люди вряд ли смогут пробежать стометровку быстрее, чем за 9 секунд: позвоночник рассыплется», — предупреждают биомеханики.

Как будто вопрос закрыт. Но только не для спортсменов и тренеров. Вот какой интересный сценарий дальнейшего развития событий предлагается в одном фантастическом рассказе.

...Мировая общественность запретила профессиональный спорт. Спортсмены, разумеет-

ся, жаждут добиться отмены запрета. На выручку приходит случай. Некий полусвихнувшийся мультимиллиардер выстроил у себя дома подземное хранилище для картин, а умирая, поведал, что оно заминировано ядерным зарядом приличной мощности. И обезвредить его сумеет лишь тот, кто добежит от входной двери до контрольного щитка не более чем за 8,6 секунд. Дистанция, словно по заказу, — ровно 100 метров!

Тут на сцену является Последний Спринтер — чернокожий атлет, обязующийся выполнить задание за половину стоимости коллекции.

Смотритель в ужасе: она оценена в 800 млрд долларов. Но деваться некуда — и вот Последний Спринтер на старте. Разминка, массаж, 10 минут в барокамере, затем откуда-то извлекается шприц с неведомым содержимым; укол — спортсмен задышал глубоко и часто, тело покрыла легкая испарина, ноги начали подергиваться...

Старт — и он замолотил по дорожке с такой частотой, что у присутствующих в глазах зарябило. Итог: 8,59 секунды!

«Как же вы распорядитесь деньгами?» — полюбопытствовал Смотритель на прощание. «Открою во всех странах спортивные клубы, — незамедлительно последовал ответ. — Там молодых и способных людей будут учить преодолевать пространство и время всеми возможными способами и средствами»...

Так полагают ныне не только бегуны, но и лыжники, конькобежцы, представители многих других видов спорта. И даже требуют официально признать возможность использования хотя бы некоторых препаратов. Скандал, разразившийся недавно во время очередной велогонки во Франции, — лишнее тому доказательство.

Между тем известно огромное количество случаев гибели спортсменов от допинга, начиная, пожалуй, с Олимпийских игр 1960 года. В 1967 году английский велогонщик Том Симпсон скончался по время гонок, не выдержав адской смеси жары, стресса и лекарственного препарата **амфетамина**. В 1990 году французская спортивная газета «Экип» привела большой список велогонщиков, умерших от сердечной недостаточности в разгар выступлений в большом спорте или сразу после ухода из спорта.

Особенно возросло количество жертв, когда спортсмены стали принимать запрещенный препарат ЭПО, получаемый из почек человека, который производят фармацевтические компании исключительно для лечения больных в клиниках. Положительный эффект от применения ЭПО тот же, что от кровяного допинга, который ныне запрещен и от тренировок в условиях высокогорья, которые пока разрешены, — в крови увеличивалось количество эритроцитов, и отда-

ча спортсмена возрастала на 10–12 процентов. По крайней мере, так утверждали. Отрицательный же эффект заключался в том, что сгущалась кровь, перегружалось сердце, закупоривались артерии и, вероятно, возникал тромбоз. Правда, ни один судья в своем отчете о смерти гонщика не называл **ЭПО**; связь с ним была чисто статистическим совпадением. Но точно так же некогда обнаружили связь между курением и раком легких.

В феврале 1993 года Исландию потрясла смерть Ена Палла, который считался «сильнейшим человеком планеты», 32-летний светловолосый гигант выигрывал всевозможные соревнования типа: кто дальше протянет зубами трамвайный вагон, сдвинет с места тяжело груженный автомобиль или «пожонгли-

рует в воздухе» огромными бочками с пивом. И вдруг — смерть. А причина все та же — лекарственные препараты. Чтобы «накачать» мышечную массу, Ен Палл, как и многие тяжелоатлеты, принимал **анаболические стероиды**. Массу-то он накачал, да вот сердце не выдержало огромных нагрузок этой массы.

Еще одна жертва — знаменитость американского футбола Лайл Алзадо. Перед смертью он успел покаяться перед телекамерой: «Я хочу, чтобы мое признание о применении анаболических стероидов спасло чьи-то жизни».

ТЕПЕРЬ ОЧЕРЕДЬ ЗА ГЕНЕТИКОЙ?

И это еще не все. «Вскоре, похоже, пловцы обрастут чешуей, а у прыгунов появятся крылья», — пошутил недавно одних их представителей Международного олимпийского комитета. И он знал, о чем говорил...

Сравнительно новым, но уже достаточно распространенным видом допинга ныне считают так называемые гормоны роста. Препараты на их основе — такие, например, как самотропин, самотоген или генотропил — пользуются у некоторых спортсменов большим спросом по двум причинам. Во-первых, они весьма эффективны, во-вторых — малоуловимы. Если в ходе тренировок принимать гормон роста, то он способствует большему выделению энергии за счет более эффективного расщепления жиров

и наращивания мышечной массы. При той же интенсивности тренировок спортсмен, использующий такой допинг, может добиться более высоких результатов.

Правда, при этом неизбежны побочные реакции. У злоупотребляющих гормонами роста спортсменов заметно укрупняются черты лица, увеличивается нос, подбородок, уши и даже пенис. Впрочем, это еще цветочки. Гормон роста вызывает также неконтролируемый рост внутренних органов, что чревато тяжелыми дисфункциями.

Обеспокоенные таким оборотом дела медики тут же разработали два теста на выявление гормонов роста в организме. Методику косвенной регистрации искусственных гормонов роста, на основе измерения ряда параметров крови, разработала международная группа медиков. Кроме того, немецкие специалисты разработали еще один метод, который напрямую позволяет измерить концентрацию гормона роста в крови.

При этом достаточно надежно удается различить естественные гормоны роста и искусственные. Дело в том, что при синтезе используют лишь один из гормонов, в то время как гипофиз выделяет сразу целый букет похожих, но все же различающихся модификаций того же самого гормона.

Однако, когда доктор Карл Штрасбургер и его коллеги еще в начале 1999 года предложили свою методику Международному олимпий-

скому комитету, особой заинтересованности они не ощутили. Очевидно, чиновники от спорта решили, что если они действительно искоренят столь эффективный допинг, то результаты атлетов понизятся на 10–12% и, стало быть, ни о каких рекордах на Олимпиаде и речи быть не может. А это существенный удар по ее престижу и коммерческой значимости...

Впрочем, циники полагают, что Олимпиада в Солт-Лейк-Сити — последняя, на которой вообще затрагивается проблема допинга: «Похоже, уже к Играм 2004 года в Афинах, — утверждают они, — на смену гормональному допингу придет генный. Тут уж обнаружить обман станет и вовсе затруднительно».

А то, что на олимпиаду приедут спортсмены с явно выраженными диспропорциями — скажем, с особо длинными ногами или руками, похоже, мало кого беспокоит. Опросы, проведенные среди подающих надежды молодых спортсменов, показали, что 80% из них готовы использовать подобные препараты даже в том случае, если им станет известно, что через десять лет они гарантированно станут инвалидами.

СМЕРТНИКИ НА РИНГЕ

Но даже если спортсмен и не принимает допинг, его здоровье, а то и сама жизнь частенько подвергаются серьезным испытаниям.

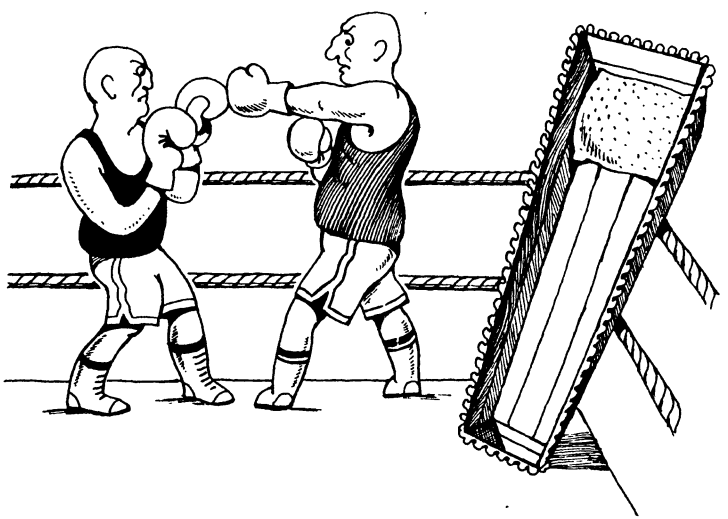
Классикой тут, пожалуй, стоит признать состязания боксеров.

Вспомним хотя бы некоторые факты. Южнокорейский боксер Дюк Ку Ким умер в ноябре 1982 года, через четыре дня, после того как его нокаутировал чемпион мира среди боксеров легкого веса Рэй Манчини. В 1989 году в поединке с Теренсом Алли, чемпионом США в легком весе, погиб 22-летний Давид Тио. В марте 1993 года трагически закончился бой за звание чемпиона Евразии в полулегком весе по кикбоксингу. В 11 раунде Александр Алиев послал в нокдаун своего соперника Аркадия Литинского. Зрители решили, что судьи и тренеры прервут поединок ввиду явного преимущества одного из спортсменов. Но бой был продолжен, и в 12 раунде Алиев нанес еще несколько сильнейших ударов в голову соперника. Литинский рухнул на пол и уже не поднялся.

Таким образом, за последние 10 лет от черепно-мозговых травм погибли 12 звезд ринга. И это еще, пожалуй, не самое страшное. Очень многие боксеры испытывают так называемый punch drunk syndrom — **«синдром опьянения от ударов»**, то есть говорят заплетающимся языком, ходят шатаясь, легко теряют равновесие. В их мозгах тоже обнаружены поражения, сходные со старческими белковыми бляшками. Некоторых, как легендарного Мухаммеда Али, терзает непроизвольная дрожь в мышцах, кому-то выпадает на долю болезнь Паркинсона...

В чем дело? Да здесь и вовсе нет вопроса. Причина — частые и сильные удары в голову. От них более всего страдают нижние и боковые участки мозга, как наиболее близкие к стенкам черепа, — там и концентрируются белковые сгустки. Что самое скверное, на ранних стадиях они не выявляются даже компьютерной или ядерной (магнитной резонансной) томографией! Вот и получается: боксеру давно пора уйти из спорта, но он ни о чем не догадывается и продолжает выступать, пока не свалится замертво!

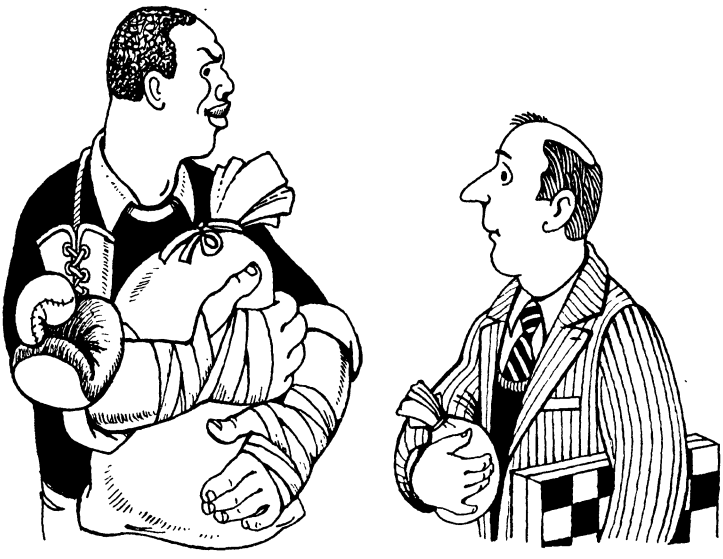
И уж конечно, особенно губительны удары по голове для детей. Главный нейрохирург клиники травматологии из Мурнау (Германия) Ханс Йакше поясняет: детский мозг занимает больший удельный объем (т.е. по отношению к объему черепной коробки),



нежели взрослый, и нервная ткань отделена от стенки черепа лишь узенькой прослойкой. Достаточно ничтожного кровоизлияния или крошечной опухоли — и миллионы нейронов гибнут.

Кстати, сходный эффект дают занятия футболом — поэтому американский врач Фрэнклин Уэбб рекомендует запретить детям до 10 лет бить по мячу головой.

Но вернемся на ринг. Почему же, несмотря на явную опасность для жизни спортсменов, бокс не запрещают? Рэй Леонард, некогда чемпион мира по боксу в нескольких весовых категориях, отвечал на подобные вопросы следующим образом: «В таком случае надо запретить и футбол, и хоккей. И вот еще что: если на хоккейных матчах, когда играют



профессионалы США и Канады, не будет драк, трибуны окажутся пустыми». Боксер прав, ведь зрители, идя на бокс, платят деньги за возможность посмотреть зрелище, которое иной раз может закончится для спортсмена смертельным исходом. Характерная деталь: Майк Тайсон, боксер-тяжеловес, за участие в матче на звание чемпиона мира получает 20 миллионов долларов. Звание чемпиона мира по шахматам «стоит» в 20 раз меньше. Судите сами, что поощряет наша «цивилизация», выбирая между тонким умом и грубой силой.

УМНЫЙ В ГОРУ НЕ ПОЙДЕТ

Впрочем, возможно, боксу удается удерживать свои позиции еще и потому, что на уровне других видов спорта травматизм даже со смертельным исходом здесь выглядит не столь уж впечатляюще. Когда в 1990 году Национальный совет по технике безопасности США впервые опубликовал доклад со статистикой смертельных случаев в американском спорте за 1984–1989 годы, самым опасным видом спорта, к удивлению многих, оказался альпинизм. На 10 тысяч альпинистов приходится 56 несчастных случаев со смертельным исходом. Для сравнения: на втором месте — дельтапланеризм; здесь на 10 тысяч спортсменов приходится 11,4 смер-

тей. Следующий по опасности вид спорта — парашютный; на 10 тысяч человек — 2,4 смертельных случая...

Самая грозная вершина мира — Эверест — унесла 115 человеческих жизней. На склонах другой высочайшей вершины мира Дауладжари (Гималаи) со времени первого ее покорения в 1956 году погибли более 30 человек. Десятки смертей на счету третьего по высоте пика мира — Канченджунги (Непал), — в том числе и гибель самой известной в мире альпинистки 49-летней польки Ванды Руткевич. Но все же для альпинистов, как правило, самое страшное — сход лавины. Так, в районе Алтайской долины, у пика Ленина (Памир), 13 июля 1990 года произошел обвал снежного склона на высоте 6 тысяч метров. Снежная лавина снесла базовый лагерь альпинистов, готовившихся к восхождению на пик Ленина. Погибли сразу 43 человека! В начале января

1991 года во время восхождения на вершину горы Мэйли на юго-западе Китая также снежная лавина погребла 17 китайских и японских спортсменов...

Почему же люди идут и идут в горы, несмотря на то что риск столь очевиден? Вероятно, правы психологи, утверждающие, что альпинизм — это бегство от проблем, которые человек не может решить в обычной жизни. Одним острые ощущения помогают отвлечься от бытовых трудностей, другим — самоутвердиться, третьим — обрести утраченный вкус к жизни.

29 мая 1993 года в Калифорнии в возрасте 39 лет погиб знаменитый скалолаз-одиночка Дерек Херси. Он заслужил прозвище «человека-мухи» за фантастическую способность взбираться по склонам скал без всяких приспособлений и без страховки.

Однажды корреспондент газеты «Таймс» заметил Херси, что его трюки вызывают у зрителей впечатление, будто спортсмен ищет смерти. Херси категорически отверг это предположение, сказав, что на самом деле только эта игра со смертью заставляет его по-настоящему наслаждаться жизнью. Тем не менее роковой оказалась попытка Херси подняться на Сентинел Рок, одну из самых труднодоступных вершин США — 915 метров почти отвесного склона. Тело альпиниста нашли на уступе скалы, на высоте 250 метров от земли.

ЖАТВА СМЕРТИ НА СПОРТИВНЫХ ПОЛЯХ

Фехтование, горные лыжи, дельтапланеризм, футбол, бокс, гимнастика, спортивное ориентирование, тяжелая атлетика... Все эти виды спорта приносят неизбежные жертвы.

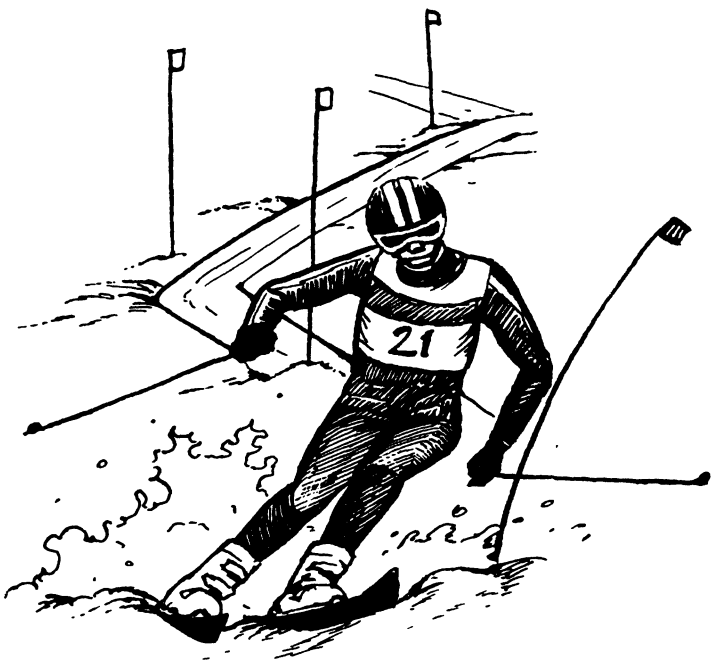
Лет десять назад советский чемпион мира по фехтованию погиб из-за того, что рапира соперника, пробив защитную маску, вошла в глазницу и проникла в мозг.

При попытке спуститься на дельтаплане с вершины горы Килиманджаро погиб ведущий австрийский дельтапланерист 38-летний Герберт Куэр, имевший до этого на своем счету более тысячи полетов. Умершая в феврале 1994 году из-за падения на трассе и перелома шейных позвонков знаменитая горнолыжница Ульрика Майер стала восемнадцатой жертвой этого вида спорта на международных соревнованиях.

За три года до гибели Майер разбился 20-летний австрийский горнолыжник Гернот Райнштадлер. На одном из крутых поворотов лыжник перелетел ограду и при ударе ему оторвало правую ногу. И это не финал: постоянно усложняя трассу в угоду зрелищности соревнований, организаторы ставят под угрозу жизнь спортсменов. Ведь они несутся вниз по склону со скоростью 130–140 км/ч, и малейшая ошибка может привести к падению, тяжелой травме или даже смерти.

Даже равнинные гонки лыжников таят в себе опасность. Так, на старте лыжного «Марафона-92» в рамках вятских зимних спортивных игр (Россия) пущенная стартовая ракета угодила прямо в одну из участниц — мастера спорта Валентину Зобнину. Она получила обширную рану в левом плече с повреждением сонной артерии и через некоторое время скончалась. На этих же играх во время соревнований погиб еще один лыжник — Андрей Пленкин.

Иногда становятся чрезмерно опасными вроде бы совершенно безобидные виды спорта. Так, в январе 1993 года Шведский союз спортивного ориентирования принял реше-



ние запретить ведущим мастерам этого вида спорта участие не только в соревнованиях, но даже в тренировках. Причина — непонятный феномен большого количества смертей мастеров ориентирования. Зловещая цепь трагедий началась в 1989 году и унесла жизни лучших 7 спортсменов Швеции. Шведские медики предположили, что перегруженный организм уже не мог обеспечить своей иммунной системе нормальный режим функционирования.

КОМУ НУЖНЫ БЫВШИЕ ЧЕМПИОНЫ?

И все же, допустим, вам повезло. Вы избежали серьезных травм, после которых уже не возвращаются на игровое поле или дорожку. Вы не отравили свой организм допингом... Но одного все же вам не избежать. Вам не остановить неумолимое время. Вот уже и тридцать стукнуло. И вы все чаще слышите по отношению к себе слово «ветеран».

Я знаю, спортсмены его не любят. Потому что оно прежде всего напоминает им о необходимости освободить свое место в команде для более молодых и перспективных. Не уйдешь сам, «уйдут тебя». То есть все чаще будут отправлять отдохнуть на скамейку запасных. А потом, при заключении контракта на следующий сезон тебе прямо скажут, что в твоих

услугах команда больше не нуждается. Или просто перестанут приглашать на сколько-нибудь значащие соревнования, за участие в которых платят деньги... Куда теперь податься? Самые умные уходят в тренеры. Но, во-первых, к этому нужно заранее готовиться. Закончить соответствующий вуз, попроситься в помощники к знакомому тренеру, проявить себя на этом поприще... А это дано не каждому — тут и склонности надо иметь к тренерской работе, и талант учить других. Да и мест тренерских не так уж много — на команду в 20–30 игроков нужен всего лишь один тренер.

В общем, лишь единицам из многих десятков удается открыть свою школу или просто достичь на тренерском поприще таких высот, чтобы о тебе снова заговорила пресса.

Еще какому-то количеству бывших спортсменов достает характера и силы воли, чтобы в 30–35 лет начать все сначала: приобрести другую специальность, набраться опыта и стать таким, как все — инженером, предпринимателем, милиционером... К сожалению, многие так и не находят себя.

И всему этому можно найти объяснение. Со временем у каждого спортсмена вырабатывается психология игрока.

Кто не рискует, тот не выигрывает — вдалбливают ему все: и тренер, и коллеги, и публика... И он рискует. И пока он находится на волне успеха, ему многое прощается. И нару-

шение спортивного режима, и случайный наезд на пешехода, и даже мелкие кражи в супермаркетах.

И в подсознании остается убеждение, что так будет и дальше. Однако дальше в случае неудачи его уже ждет не скамейка запасных, а скамья подсудимых.

...Такие вот могут быть перспективы. Так что подумайте — становиться ли спортсменом или лучше ограничиться пробежкой по утрам и физкультурой в свое удовольствие.

ОХ, И ПОГУЛЯЕМ!..

Делу время, потехе — час. Так говорит народная мудрость. Да только, что уж греха таить, все мы больше любим погулять, нежели работать.

Впрочем, и гулять, и развлекаться надо с умом. А то ведь вместо удовольствия получишь головную боль. А то и еще что похуже...

ГИБЕЛЬ НА ТРИБУНЕ

В прошлой главе мы говорили о риске спорта. Продолжим тему и поговорим об опасности, которая подстерегает на спортивных соревнованиях... зрителей.

Да, не удивляйтесь, сегодня риск получить травму у болельщика, пожалуй, даже выше, чем у спортсмена. Мы уже говорили о том, как колесо от гоночной машины может изувечить зрителей на трибунах. Известны несколько случаев и гибели болельщиков на стадионах во время футбольных матчей. Самый известный инцидент произошел несколько лет назад в Англии, когда на обвалившихся трибунах погибли несколько тысяч человек. Аналогичный случай произошел недавно и в Махачкале, когда под зрителями обрушился балкон в спортивном зале во время соревнования борцов.

Но порой люди гибнут, просто не умея или не желая контролировать собственные страсти. Так, в 1990 году во время чемпионата мира по футболу в Италии один сорокалетний егип-

тянин покончил жизнь самоубийством, узнав, что команда Египта проиграла сборной Англии со счетом 0:1. Двадцатью годами раньше такой случай произошел во время чемпионата мира в Мексике. Тогда пустила себе пулю в лоб почтенная сеньора из Сальвадора — тоже из-за проигрыша команды своей страны. Во время того же чемпионата один мексиканец, приговоренный к смертной казни, умолил тюремное начальство отложить казнь на 3 недели — до окончания чемпионата. Однако приговор не пришлось приводить в исполнение — осужденный умер от инфаркта, когда узнал, что сборная Мексики потерпела крупное поражение. Другой мексиканец в баре разрядил обойму пистолета в человека, который критически оценил игру мексиканской сборной.

И уж совсем анекдотично-трагический случай произошел 6 марта 1958 года на стадионе «Пака-эмбу» в Сан-Пауло. Клуб «Сантос» играл календарный матч с традиционно трудным соперником «Палмейрасом». Развитие матча напоминало шекспировскую трагедию. После первого тайма «Сантос» выигрывал 5:2 и директор клуба уже думал о выплате премиальных игрокам. А «Палмейрас» готовился к продолжению схватки с обреченностью смертника, которому нечего терять. Счет во втором тайме изменился совершенно непредсказуемо таким образом: 16-я минута — 5:3, 20-я — 5:4, 27-я — 5:5, 35-я — 6:5 в пользу «Палмейраса»!..

К этому моменту на трибунах стадиона скончались от сердечных приступов два болельщика. Третий скончался в городском трамвае, слушая радиорепортаж по транзисторному приемнику. Но матч продолжался: 37-я минута, игрок «Сантоса» Пепе сравнивает счет — 6:6! И тут же погибает от инфаркта еще один болельщик в городе Кампинас, слушавший репортаж по радио. До конца игры остается семь, шесть, пять, четыре минуты... Прорыв — и тот же Пепе забивает седьмой гол, «Сантос» выигрывает 7:6. А на трибуне умирает еще один болельщик. Общий итог матча: 13 голов и 5 смертей.

Вот и думай после этого: а стоит ли вообще ходить на стадион, платя сумасшедшие деньги за билет из собственного кармана? Быть мо-

жет, лучше посидеть дома, у телевизора? И в тепле, и на голову дождь не льет, и бока уж точно не намнут...

МИТИНГОВЫЕ СТРАСТИ

Раньше у каждого советского человека была святая обязанность: два раза в год — в мае и ноябре — все ходили на демонстрации.

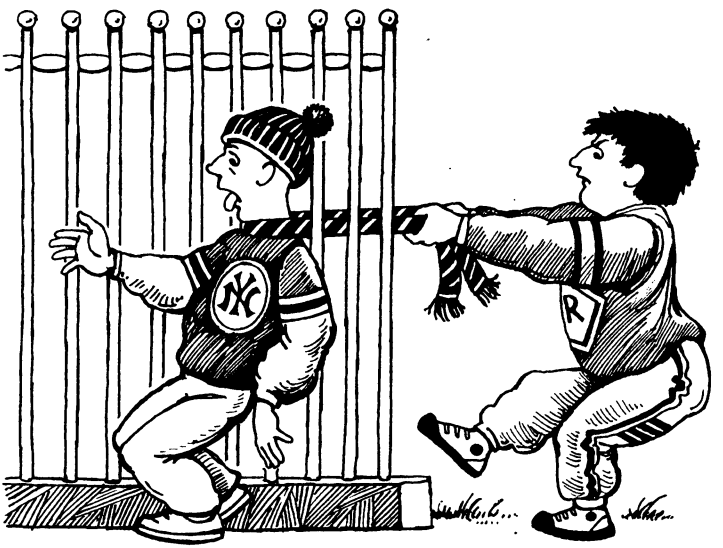
Ныне же на демонстрации никто ходить уже не заставляет. Зато появились любители организовывать по разному поводу митинги — ныне партий и движений разного толка у нас хоть отбавляй. Есть и желающие поучаствовать в них. Кто-то по велению души, чтобы выразить свою гражданскую позицию, добиться какого-то результата. А кто-то — просто из желания покричать да потолкаться, а то и просто за деньги.

Как бы то ни было, собираясь на митинг, вы должны знать, санкционирован ли он властями. От этого зависит предварительная подготовка.

В Москве организаторам митинга необходимо за 10–15 дней до его начала подать уведомление городским властям, в котором указываются цель, форма, место или маршруты движения, время начала и окончания, предполагаемое количество участников, фамилии, адреса, телефоны организаторов и т. д. Власти могут запретить митинг, шествие, демонстрацию или пикетирование в течение пяти суток

после получения уведомления и послать письменный запрет в течение двух суток.

Если митинг запрещен, то он грозит экстремальной ситуацией еще до начала. Но даже если вы идете на санкционированное собрание, необходимо соблюдать правила элементарной безопасности. Не берите с собой колющих и режущих предметов, без крайней необходимости не размещайте плакаты на шестах и палках — работники охраны порядка могут квалифицировать их как оружие. Обойдитесь без сумки, фотоаппарата, галстука, шарфа, стеклянной посуды — сумка и фотоаппарат будут вам мешать, их запросто можно лишиться в толкучке; за галстук и шарф очень удобно хвататься в драке вашему противнику, а стеклянная бутылка очень просто превраща-



ется в оружие. Снимите также различные знаки и символику со своей одежды — вам особые приметы ни к чему, зато возьмите с собой удостоверение личности — при наличии документа легче разговаривать с милицией, она быстрее вас отпустит в случае задержания. Наконец, застегните пальто или куртку на все пуговицы — тогда меньше риск, что вас разденут в толчее, вам будет легче проскользнуть в случае необходимости.

Попав на митинг, будьте бдительны, следите за настроением толпы, положением на флангах, маневрами сил охраны порядка. Вы должны знать, предполагается ли шествие туда, где стоит милиция, где наиболее опасные участки — стеклянные витрины, барьеры, люки, железные ограды, мосты и т. д. Мысленно составьте карту митинга и определите для себя вероятные пути отхода и экстренного спасения через подъезды, проходные дворы и переулки.

Еще несколько советов. Держитесь подальше от нарядов милиции: именно на них часто бывает направлено недовольство толпы, что выражается в летящих камнях, бутылках, палках... Не менее опасны и ответные действия милиционеров.

Старайтесь не стоять возле мусорных контейнеров, урн, картонных коробок и т. д. — неизвестно, что там лежит и когда взорвется. По той же причине не наступайте на валяющиеся под ногами кульки и пакеты.

Не стремитесь попасть ближе к микрофону или трибуне: опыт показывает, что окраины митинга безопаснее и отношения между людьми складываются там более разумно. А слышно повсюду примерно одинаково.

Если милиция начала операцию по рассеиванию толпы или возникла стычка с хулиганами, а вы оказались поблизости, не теряйте спокойствия. Не лезьте в драку, не делайте резких движений — в противном случае достанется и вам.

Бывает, что при разгоне демонстраций применяются лакримогенные вещества или, говоря проще — слезоточивые газы. Например, препарат «Черемуха» распадается за 1,5–2 часа. На открытом воздухе смертельной ее концентрации создать невозможно, но вероятны отравления различной степени. Вам повезло, если у вас на глазах контактные линзы. Рот и нос можно защитить платком, смоченным в любой жидкости.

Но эти средства помогают лишь в первые минуты. Если глаза оказались поражены, надо быстро-быстро моргать, чтобы слезы вымывали химическое средство.

Во время рассеивания возможны паника и бегство толпы. Вот тут-то вам и пригодится знание местной топографии, умение уходить проходными дворами.

И последнее. В нынешние времена стало модным заменять митинги рок-концертами. Или проводить то и другое вместе. Правила поведения на таком сборище остаются прежними.

САМОЕ СТРАШНОЕ — ПАНИКА!

Много людей собирается не только на концертах, спортивных состязаниях и митингах. День города, фиеста воздушных шаров, похороны знаменитости — да мало ли найдется поводов зевакам собраться вместе, чтобы образовать толпу.

Некоторые психологи полагают, что толпа — это особый биологический организм. Он действует по своим законам и не всегда учитывает интересы отдельных составляющих — людей, в том числе и вашей драгоценной персоны.

Потеряться в толпе — не самое страшное, куда хуже, когда толпа вдруг приходит в панику. Делает она это очень легко, по малейшему поводу и при этом становится сама по себе опаснее той причины — скажем, стихийного бедствия или аварии, которые ее вызвали.

Однако даже в этом случае она подчиняется некоторым законами, которые полезно знать. К примеру, паническое бегство всегда направлено в сторону от источника опасности; причем бегут чаще всего знакомой дорогой или той, которой бегут другие.

При этом легко рвутся самые сильные связи: мать может бросить на произвол судьбы ребенка, муж — жену и т. п. Человек, охваченный паникой, плохо соображает, ему трудно втолковать, что он поступает неправильно. Иначе люди не бросались бы вниз из

горящего здания, не дожидаясь, пока подоспеет помощь.

Из сказанного понятно, что остановить толпу может разве что чудо. Не всегда помогает даже стрельба. Известны лишь единичные случаи, когда сильному волевому человеку удавалось остановить толпу. Но только лишь в том случае, если люди хорошо знали и верили своему вожаку.

Лучший способ обуздать толпу — это ее рассеять. Оставшись в одиночестве, человек быстро приходит в себя. Способы, которые при этом применяются, достаточно жесткие. Например, на толпу направляется сильная струя холодной воды. Или ее закидывают гранатами со слезоточивым газом. Или спецназовцы выделяют из толпы несколько человек и устраивают им показательное и жестокое избиение в назидание всем остальным...

Так что, если хотите уцелеть — не лезьте в толпу. Если уж вы не смогли убежать, не пытайтесь идти ей поперек — вас все равно сомнут. Увлеченные течением толпы, старайтесь все же избегать как ее центра (там толчея сильнее всего), так и края — тут вас могут придавить к витрине, стене, решетке, ограде набережной... По той же причине уклоняйтесь по пути от фонарных столбов, тумб и деревьев.

Не цепляйтесь ни за что руками — их могут запросто сломать. Выбросьте сумку, зонтик и другие предметы, что вы держали в руках. Если что-то упало — не пытайтесь поднять, жизнь дороже.

В плотной толпе при правильном поведении вероятность упасть не так велика, как вероятность сдавливания. Поэтому защитите диафрагму руками, согнутыми в локтях и прижатыми к корпусу. Толчки сзади надо принимать на локти, диафрагму защищать напряжением рук.

Но если вы все же упали, следует защитить голову руками и предпринять попытку немедленно встать. Это очень трудно, но, возможно, удастся, если вы быстро подтяните к себе ноги, сгруппируетесь и попытаетесь встать резким толчком.

В крайнем случае, постарайтесь забиться в какую-нибудь щель, полость. Иначе вас попросту затопчут.

ЗАКОНЫ ДРАКИ

Где толпа, там и драка. Это тоже закон улицы. При этом почему-то считается, что в драке хорошо помогают железные мускулы и черный пояс каратэ. Враки все это. Не зря говорят в народе: «Против лома нет приема, если нет другого лома». А вот его-то под рукой в нужный момент никогда почему-то не оказывается.

Если не верите мне, попробуйте сами провести хотя бы такой эксперимент. Пусть три-четыре ваших приятеля вооружатся пластмассовыми или деревянными ножами и атакуют вас, не применяя особых хитростей. А вы, не раз

видевший в кино, как крутой «рейнджер» одним касанием вырубает нападающего, тут же убедитесь, что прежде чем вы проведете хотя бы один прием, кто-то из нападающих пару раз чувствительно ткнет вас острием под ребро...

И это еще у назначенных вами «хулиганов» не было в руках ни длинной палки, ни булыжника, ни велосипедной цепи, ни «розочки» из разбитой бутылки...

Словом, если вы хотите наблюдать звезды лишь на небе, но не в собственных глазах, ввязывайтесь в драку в самом крайнем случае. И выходите из нее как можно быстрее и с наименьшими потерями.

Как именно это делать наилучшим образом, мы поговорим чуть позднее. Пока же давайте раз и навсегда покончим с иллюзиями. А именно разберемся, чему именно учат многочисленные школы «боевых искусств».

О РЕАЛИЗМЕ ИСКУССТВА

Прежде всего, зарубите себе на носу: в ту школу, где действительно можно научиться противостоять сразу нескольким противникам, вы с улицы не попадете. Хотя бы потому, что там учат не драться, а убивать. И то приказывают применять эти приемы лишь в самом крайнем случае.

Все остальное — это искусство ради искусства. И общепринятое самбо, и джиу-джитсу,

и конфу давно уже превратились либо в спорт (со строгой регламентаций от «жестко контактных» видов до «бесконтактных»), либо и вовсе в оздоровительные занятия, изящно именуемые «системами физического и духовного совершенствования». Ни в одном из случаев в принципе не ставится задача готовить людей к реальному уличному бою; об этом лишь иногда говорят.

Никто в спортзале не позволит вам бить противника головой, бросить его с «оттягом» и на голову, укусить, ударить оттопыренным пальцем в глаз, ребром ладони по горлу, кулаком в висок, коленом в пах. Нельзя бить лежа-

чего, добивать согнувшегося в нокдауне, тем более — ломать конечности или использовать нож, кастет... Короче, спорт приучает к ведению боя в игровой манере.

И приемы, изображаемые в руководствах, рассчитаны только на показательные выступления — один против одного. В уличной драке джентльменов нет — обычное превосходство нападающих как минимум двукратное.

И сколько мастеров спорта было избито, искалечено в уличных драках — ни одна статистика, наверное, не скажет. Тем более что ныне многие секции рукопашного боя, каратэ или борьбы являются всего лишь прикрытием для банд и прочих мафиозных структур.

Зачем все это написано? Затем, чтобы вы раз и навсегда усвоили, что скрывается под заманчивой вывеской «боевые искусства».

А теперь — о реалиях уличного боя.

БЕЙ ПЕРВЫМ, ФЕДЯ!

В драке все очень просто. Для забияки драка такое же обыденное явление, как для вас поход в магазин. Он знает, что в драке можно получить удар — а как же, ведь если хочешь ударить человека, надо подойти к нему на то расстояние, где он тоже может достать тебя, — это дело житейское. И психологической проблемы («Как? Ударить человека?! В лицо!!!») для него не существует. Поэтому он всегда бу-

дет иметь преимущество, так как всегда готов драться, более того, он подошел к вам с таким намерением. Вам же необходимо время на «раскачку». А первый удар, каким бы корявым он ни был, остается первым ударом. И дает огромное преимущество тому, кто его нанес.

Не зря же еще одно из войсковых наставлений времен царя Петра гласило: «А не стоит первого удара ждать, поелику он таковым оказаться может, что противиться весьма забудешь».

Таким образом, главный вывод: единственным серьезным преимуществом в уличной драке является готовность ударить самому прежде, чем ударят вас. Но чтобы сделать это, надо уметь просчитывать развитие ситуации хотя бы на один-два хода вперед.

Как понять, что драки уже ни избежать? В какой именно момент наносить удар? И кому именно, если нападающих несколько? Человек, на счету которого не один десяток драк, чувствует и понимает все это автоматически, на уровне подсознания.

Знает он и другое: одному против 2–3, а то и большего количества противников дольше 1–2 минут не продержаться. А потому помнит и вторую заповедь, не менее важную, чем первая: при первой же возможности, с максимальной скоростью и минимальными потерями, первым начав драку, он первым же постарается из драки и выйти.

Но можно ли заранее подготовиться к непредвиденным ситуациям? Можно. Освойте

хотя бы несколько приемов и ударов. Не жалейте времени, чтобы довести их до автоматизма. Причем помните: если в спортивном бою эффектны высокие удары ногами и прыжки, то для уличного боя они непригодны, даже вредны.

В сложной обстановке драки лучше «не терять связь с землей»: ведь если вы нечаянно поскользнетесь или вас собьют в момент прыжка, исход схватки может оказаться очень печальным.

Тут надо уметь применять основные способы защиты — уклоны, нырки, блоки и прочно освоить несколько простых ударов ногами и руками. Наиболее эффективны удары ногами в голень, пах и низ живота, руками — в лицо, шею, живот, солнечное сплетение. Если противник схватил вас сзади — изо всей силы ударьте его по подбородку затылком. Если обхватил спереди, так же — головой в лицо. Очень эффективны захваты пальцев. Если вы сломаете своему противнику хотя бы мизинец, скорее всего у него начисто пропадет желание драться.

Не стойте на месте, не делайте из себя неподвижную мишень — все время двигайтесь, отпрыгивайте, бейте... Не деритесь молча, криком вы обязательно привлечете внимание жильцов ближайшего дома — кто-то да позвонит в милицию, вызовет патруль.

Пользуйтесь любыми подручными средствами — это ваше оружие. Известен случай,

когда немолодой женщине удалось ошарашить грабителя, стукнув его бумажным молочным пакетом. Молоко разлилось, и озадаченный таким оборотом дела грабитель тут же сбежал.

Горящую сигарету можно ткнуть в любую открытую часть тела, а табаком просто засыпать глаза. Ручка или карандаш тоже весьма действенны, а связка ключей при умелом использовании существенно увеличивает эффективность удара. Зонтик — это почти шпага. Его используют для прямого удара-тычка. Но никогда им не размахивайте — его тут же у вас выхватят.

Помните, что ваш соперник может только притвориться побежденным, а потом будет действовать исподтишка.

Орудуя решительно и жестко, все же не старайтесь достичь полной «победы» — загнан-

ный в угол противник пойдет на крайние меры, будет огрызаться до конца. Единственная ваша цель в любом случае — выйти из драки как можно быстрее, по возможности, целым и невредимым. Все средства должны употребляться лишь для того, чтобы воспользоваться при первом же удобном случае «сто первым приемом самбо» — ретироваться в противоположную от противника сторону.

КОГДА ВЫ НЕ ОДИН

Очень часто драки возникают, когда хулиганы нападают на пару — парня и девушку. И тут, милые дамы, как ни странно, роль первой скрипки может принадлежать и вам. Пока ваш кавалер строит из себя рыцаря, собирающегося в одиночку сражаться с целым войском, не стесняйтесь — поднимайте визг на весь белый свет. Женский крик, да и вообще шум, как уже говорилось, деморализующе действует на большинство хулиганов — драка может кончиться, не успев начаться.

Еще одно эффективное женское оружие — туфли с каблуками-шпильками. Снимите их и действуйте шпильками как шилом. Кроме того, разувшись, вы сумеете быстрее бежать, если того потребует ситуация.

Только не лезьте в драку с намерением ее разнять. Это может плохо кончиться и для вас, и для вашего парня. Будет лучше, если вы, пока

он отвлекает на себя внимание ваших противников, сбежите с поля боя и вызовете помощь.

В том случае, когда драка групповая — компания противостоит компании, — координировать действия трудно, но все же возможно. Постарайтесь сразу же выбить из боя лидера противоположной группировки. Атакуйте его сразу вдвоем-втроем, тут не до рыцарства. Выбьете его из боя, тогда можно ждать, что остальные сами разбегутся.

Если драка завязалась в условиях ограниченного пространства, главная задача — прикрыть тыл.

И еще: в драке выручают не раненого — прежде всего здорового. Так больше шансов продержаться до той поры, пока подоспеет помощь. Или до победы.

НЕ ЛЕЗЬ В ДРАКУ!

Наблюдать за дракой небезопасно даже со стороны. Увидев собирающихся молодых людей, особенно с палками, цепями, газетами, свернутыми в трубку (там очень удобно держать обрезок трубы или металлический прут), не стоит замедлять шаги — и так понятно, что последует дальше.

Не пытайтесь выступать и в благородной роли миротворца. Не стоит также звонить в милицию на глазах «зреющей» драки: демонстративным поступком вы только вызовете

злобу уже и у без того озлобленных и падете первой жертвой столкновения.

Что касается советов прохожих дать достойный отпор хулиганам, то особо не надейтесь, что за призывом последуют действия. Те же прохожие, раскрыв рты, будут наблюдать, как вы отбиваетесь от наседающих противников. И при этом никто и не подумает помочь вам делом. А уж о том, чтобы кто-то выступил свидетелем на вашей стороне при последующем разбирательстве дела, и не помышляйте: все свидетели разбегутся, как тараканы по щелям, при первом же звуке милицейской сирены.

ЗАДЕРЖАНИЕ МИЛИЦИЕЙ

Это только в зарубежном детективе можно увидеть, как при задержании подозреваемого полицейский сообщает ему о его правах. А приведенный в участок еще и заявляет, что говорить без своего адвоката он не намерен. Нам же приходится рассчитывать лишь на самих себя.

Итак, что делать и что говорить, если вы задержаны милицией. Прежде всего категорически не стоит сопротивляться задержанию.

Если инцидент произошел не по вашей инициативе, то можно смело ссылаться на статью Уголовного кодекса о необходимой обороне, где сказано, что «каждый имеет право на защиту своих прав и законных интересов дру-

гого лица, общества, государства от общественно опасного посягательства...»

Впрочем, где бы вас ни задержали: на стадионе, на митинге или просто на улице, когда вы были свидетелем или участником драки, — ведите себя спокойно. Как говорит народная пословица, после драки кулаками не машут. Наступает время разговоров.

В ответ на задаваемые вопросы лучше всего говорить правду. В особенности, если вы за собой не чувствуете никакой вины. Однако не соглашайтесь, не поддавайтесь ни на какие уговоры и угрозы, отрицайте все напрочь, если чувствуете, что вам «клеят» какое-то правонарушение. Даже если вам за «чистосердечное признание» будут обещать золотые горы.

Хотя ответственность за некоторые правонарушения наступает с 12- и даже с 10-летнего возраста, все несовершеннолетние правонарушители могут быть допрошены лишь в присутствии родителей или, в крайнем случае, учителя или инспектора детской комнаты милиции.

Настаивайте на подробной описи изъятых у вас вещей. Внимательно читайте протокол и не стесняйтесь оспаривать каждое, по-вашему, неверно записанное слово. Подписывая протокол, вы имеете право написать в нем «не согласен» или «не нарушал», «не пил». Кстати, запись в протоколе о вашем опьянении не имеет юридической силы без подтверждения врача с высшим медицинским образованием.

В нашей стране, как и во многих других, действует принцип **презумпции невиновности**. Это означает, что вашу вину непременно нужно доказать. Поэтому требуйте внести в протокол фамилии ваших свидетелей (ими могут быть родственники и друзья), которые расскажут о событии объективно.

Неплохо также знать, по какому подозрению — **административному или уголовному правонарушению** — вас задержали. Задержать по подозрению в административном правонарушении вас могут в отделении милиции не более чем на 3 часа. Поэтому важно потребовать составить протокол задержания, в котором точно будет указано время задержания и составление протокола, иначе в отделении вы можете сидеть до второго пришествия...

Через три часа после задержания вас должны или отпустить, или предъявить постановление судьи об административном аресте. Впрочем, административный кодекс предусматривает семь видов взысканий: предупреждение, штраф, изъятие предмета, явившегося орудием или объектом нарушения, конфискацию этого предмета, лишение специального права (например, управления автомобилем), исправительные работы и административный арест.

У задержанного есть возможность повлиять на меру наказания — хотя бы тем, что он не ссорится и не скандалит в отделении милиции. На всякий случай, вот вам характерные примеры административных правонарушений: невыполнение правил пожарной безопасности; повреждение телефонов-автоматов; курение в запрещенных местах; повреждение или самовольная вырубка зеленых насаждений в городах; употребление спиртных напитков на производстве или в учебном заведении; нецензурная брань в общественном месте; переход улицы на красный свет; сорванные на клумбе цветы и т. д. и т. п. Всего в нашем кодексе административных правонарушений более 300 статей.

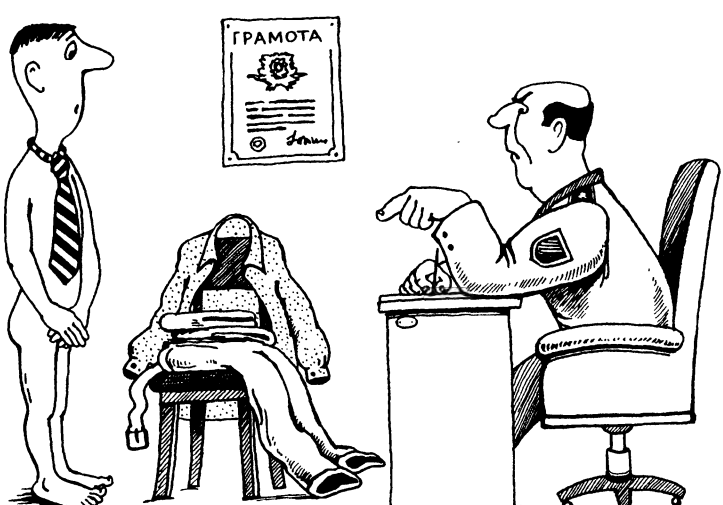
Второй вариант — уголовно-процессуальное задержание. Оно связано с преступлением и разрешается, как правило, на срок до 72 часов. Такое возможно, если: вы будете застигнуты при совершении преступления или непосредственно после его совершения; очевидцы, в том числе

потерпевшие, прямо укажут на вас, как на лицо, совершившее преступление; на вас или на вашей одежде, при вас или в вашем жилище будут обнаружены явные следы преступления.

Вас также могут задержать, если вы собирались сбежать, у вас нет постоянного места жительства и ваша личность не установлена по документам или свидетельскими показаниями.

Человек, задержанный таким образом, автоматически называется **подозреваемым**. Его могут обыскать в милиции, и вместе с протоколом задержания составляется протокол личного обыска, где указано, как человек был одет, что было при нем.

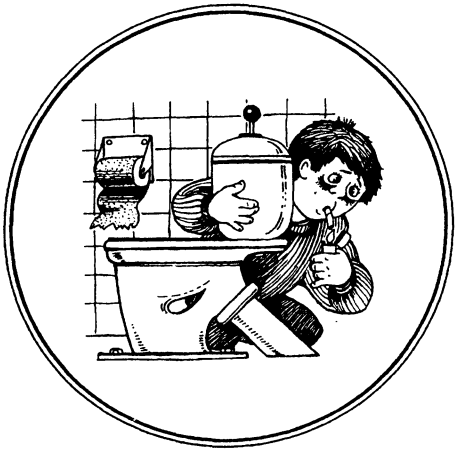
Обыск — неприятная процедура, и если вас унижают (что запрещено законом) словами или действиями, у вас будет возможность жаловаться в прокуратуру — но после.



При задержании по подозрению в преступлении вас также имеют право сфотографировать и взять отпечатки пальцев. Если вам пытаются подбросить «вещественные доказательства», ни в коем случае не касайтесь их. Сразу требуйте занести в протокол обыска, что вы считаете эти вещи подброшенными, обращайте внимание понятых — то есть свидетелей, приглашенных милицией, — на этот факт. Запомните их фамилии и адреса. Изложите ваши претензии в жалобе к прокурору.

Подозреваемый имеет право не позднее 24 часов с момента задержания начать консультации с защитником. Вы можете вызвать своего адвоката или поручить его выбор родственникам. Если вы не сделаете это, следователь (или дознаватель, оперуполномоченный, прокурор) должен вызвать защитника сам.

«О ВРЕМЕНА, О НРАВЫ!»



«Что это мы все про драки да прочие неприятности, — скажет кто-то. — Нельзя что ли поговорить о чем-нибудь более возвышенном. Хотя бы о любви»...

Ну что ж, о любви так о любви. Только не будем забывать, что любовь тоже бывает разная...

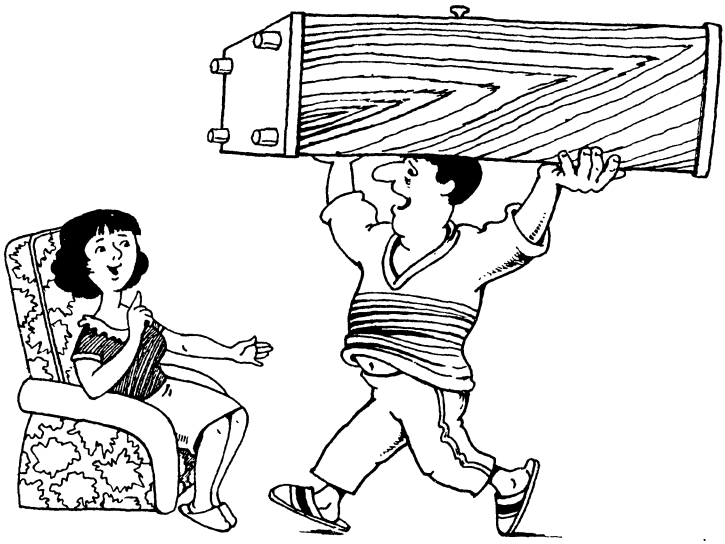
ЕЩЕ РАЗ ПРО ЛЮБОВЬ...

В наше время такого не было... «О, горе нам! Дети снова не слушаются родителей, и нравы опять пришли в упадок...» Говорят, такую надпись нашли еще на древнеегипетском папирусе.

В общем, ничто не ново под Луною. Давайте воспринимать окружающий нас мир таким, каков он есть. И делать все от нас зависящее, чтобы он причинял нам поменьше неприятностей.

Мальчикам нравятся девочки. Девочкам нравятся мальчики. Таков основной закон природы. И если нынче можно услышать разговоры об иных, «голубых» и «розовых» вариантах, то это лишь исключения, подтверждающие общее правило.

Хотим мы того или нет, но природа сделала так, что мужчины и женщины устроены поразному. И даже если мы будем носить одинаковую одежду, учить и воспитывать всех одинаково, все равно, в конце концов, выяснится,



что мужчины и женщины думают и чувствуют по-разному.

Не приходится спорить о том, что большинство мужчин физически более крепкие, чем женщины; они больше едят и могут разом сдвинуть тяжеленный шкаф. Зато у женщин в движениях куда больше грации и они скорее наведут порядок в этом самом шкафу.

Мужчины более рациональны, как в мышлении, так и в поступках, в то время как женщины более склонны поддаваться эмоциям. Мужчины склоняются к обобщениям, а женщины — к анализу конкретной ситуации. Мужчины воинственны и часто склонны решать свои конфликты с помощью силы, женщины — сострадательнее и предпочитают договариваться, нежели конфликтовать.

Что же касается ума, то тут у противоположных полов и противоположные мнения. Женщины полагают, что они умнее мужчин и многим из них ничего не стоит обвести вокруг пальца любого из них. В то же время большинство открытий, изобретений и т. д. все же сделано мужчинами... Попытка немецких психологов расставить точки над «i» привела к таким результатам. Средний уровень интеллекта IQ среди 100 тысяч добровольцев, подвергшихся тестированию, распределился следующим образом. Мужчины получили в среднем 119 условных единиц, женщины — 113. Зато уровень мышления у молодых мужчин в возрасте от 20 до 29 лет оказался таким же, как у девушек в возрасте от 14 до 19 лет.

Именно поэтому, наверное, способность к чтению и выражению своих эмоций в письменном виде (особенно в молодости) у женщин развита лучше, чем у мужчин. И большая часть писем в мире (до 85%) написана именно женщинами.

Оказалось также, что у мужчин слуховые анализаторы отличаются от таковых у женщин, поэтому большинство представителей сильного пола с удовольствием слушают военные марши, тяжелый рок, наслаждаются ревом моторов на автогонках и болельщиков на спортивных соревнованиях. Присутствующие при этом девушки и женщины, как правило, закрывают уши ладонями. А вот нейроны, ведущие к зрительным центрам, у мужчин рабо-

тают быстрее. То есть они быстрее женщин способны понять, что видят в данное мгновение и как на это надо реагировать.

Рецепторы, ответственные за восприятие и поступление в головной мозг обонятельных сигналов, у мужчин в 8 раз менее активны, чем у женщин. Поэтому представительницы прекрасного пола гораздо острее воспринимают запахи и так чувствительны к духам.

Под корой головного мозга мужчин расположены так называемые базальные ядра, отвечающие за выработку гормонов, стимулирующих агрессию. У женщин этих ядер намного меньше, чем у мужчин. Поэтому женские соревнования по кикбоксингу не собирают больших аудиторий — как-то ненатурально все происходит.

Мужчины также активнее задействуют правую сторону той области мозга, которая отвечает за реакцию на раздражения внешнего мира. И, чуть что, стремительно настраиваются на готовность дать жесткий отпор всем и вся. Женщины же больше используют левую часть, которая, наоборот, примиряет их с действительностью, подсказывает действовать сдержанно и осторожно. Большинство женщин предпочитают сперва разобраться в ситуации и лишь потом конфликтовать.

Мужской мозг обладает меньшей способностью координировать движения тела, чем женский. Поэтому мужчины, как правило, хуже танцуют, а серьезные фирмы, работающие в часовой, фармацевтической, микроэле-

ктронной промышленности, стараются на особо тонких работах использовать именно женский персонал.

И наконец, отдел гипоталамуса, отвечающий за уровень сексуальных гормонов (от которых, в свою очередь, зависят наши желания в этой деликатной сфере), у мужчин достигает максимального размера в возрасте 15–16 лет. А вот у женщин гораздо позже приходится на возраст лет в 50.

Отсюда следует вывод, который на практике известен человечеству уже давным-давно, но каждое поколение открывает его для себя заново. Если большинство девочек вполне со-

гласны ограничить свои отношения с противоположным полом вполне невинными поцелуйчиками, то большинству мальчиков всегда хочется большего.

И девочки должны знать об этом. Как и то, что далеко не всегда нахала можно отогнать возгласом: «Фу, какой ты противный!» Или даже пощечиной.

ЖЕРТВА ДЛЯ МАНЬЯКА

По признанию многих преступников-насильников их заставляет решиться на нападение особый взгляд жертвы, своего рода знак,

что человек не окажет сопротивления, подсознательно уже готов стать жертвой.

Впрочем, говорят психологи, **«синдром жертвы»** можно перебороть. Для этого, прежде всего, нужно знать о его существовании. Научитесь любить и уважать себя, вдолбите себе в голову, что вы ничуть не хуже других. Не стесняйтесь продемонстрировать это самоуважение в осанке, манере поведения, одежде. Уважающий себя человек не ходит с уныло опущенными плечами, с затравленным взглядом, в нечищенной обуви и грязной одежде. Научитесь твердо говорить «нет», когда вам делать что-то действительно не хочется. Не прячьте свое несогласие, даже возмущение. Не будьте овечкой, готовой на заклание.

И тогда есть вероятность, что насильники предпочтут с вами не связываться, поищут другую жертву.

Кстати, статистика показывает, что в подавляющем большинстве случаев жертвами насилия становятся лица женского пола. Но зафиксированы также и случаи, когда маньяки нападали на мальчиков. Так что имейте и это в виду.

Типовой сценарий обычно такой. Жертву заманивают в укромное местечко, а там силой или угрозой (например, пригрозив порезать ножом) заставляют подчиниться.

Довольно часто таким укромным местом оказывается пустая квартира, чердак или подвал дома, сарай, даже кабина лифта...

Но вот что интересно. Милицейская статистика показывает, что около 70% потерпевших были знакомы с преступниками, причем только 20% познакомились с ними в день совершения преступления.

В подавляющем большинстве случаев сами жертвы вели себя неосмотрительно. Например, соглашались сесть в машину, сходить на дискотеку или в клуб, без принуждения отправлялись в безлюдное место или в незнакомую квартиру. При этом девушки 14–17 лет вдвое чаще становятся жертвами своих знакомых, чем девушки 18–23 лет.

Наука о поведении жертвы отмечает удивительную недальновидность женщин в подобных ситуациях.

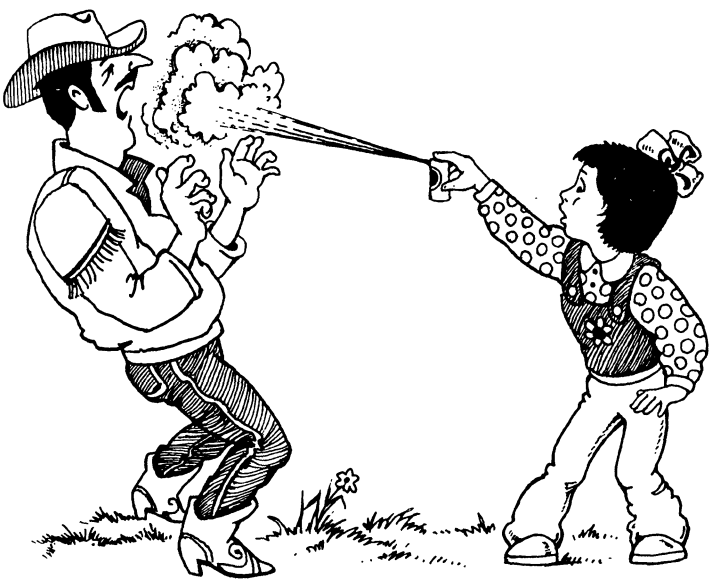
Поэтому главная защита на дискотеках, дружеских вечеринках, визитах в гости — умение предвидеть развитие событий. И чутко реагировать на их изменение. Например, если девушку приглашают в квартиру «познакомиться с мамой», а она слышит там музыку и видит одних лишь мужчин, то самое благоразумное тут же вылететь за дверь пулей.

И не надо стесняться своей осторожности. Не надо также бояться шума или скандала, например, на дискотеке — таким образом, быть может, вы избежите куда более крупных неприятностей. И вообще, в большую компанию, на ту же дискотеку, безопаснее ходить с надежными друзьями, не терять друг друга из вида и уходить, как и пришли, вместе. Или,

по крайней мере, дать им знать, с кем вы уходите и куда.

Одинокая девушка на темной улице — еще одна потенциальная жертва. Однако, вопреки распространенному мнению, риск тут не очень велик. Лишь в 7% случаев нападение происходит прямо на улице. Обычно жертву стараются затащить куда-нибудь в темный уголок. И этим можно воспользоваться: есть время поднять шум, использовать защитные средства...

Американцы во избежание неприятностей советуют придерживаться несложных правил: всегда выбирайте наиболее безопасный путь; парк, стадион, стройку, проходной двор нельзя пересекать в одиночестве.



Носите с собой средство индивидуальной защиты (баллончик, электрошокер), но не забывайте, что в критическую минуту они могут подвести — баллончик вам подсунули бракованный или батарейка разрядилась. Так что время от времени проверяйте их действие. Если у вас длинные волосы, спрячьте их под платок — свободно висящие волосы легко схватить, и куда вы денетесь? Бегство, как и при драке, не всегда лучший выход из положения — бежать следует лишь при условии, что вы уверены в успехе, иначе в насильнике просыпается инстинкт охотника. Оставаясь спокойной и собранной, вы можете сделать попытку оказать психологический нажим на насильника — например, позовите командным голосом собаку, с которой вы якобы гуляете. Иногда неплохо сыграть в сумасшествие, симулировать обморок или просто вызвать у себя приступ неудержимой рвоты...

А если насилие все же случилось, перед жертвой встает непростой вопрос — заявлять ли в милицию? Положительный ответ требует не только немалого мужества, но и знания азбучных истин.

Так, например, следы насилия нельзя смывать, пока не будет закончено медицинское освидетельствование. Чтобы легче было принять правильное решение, есть смысл обратиться за помощью по специальному телефону доверия.

ГРЕХИ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ

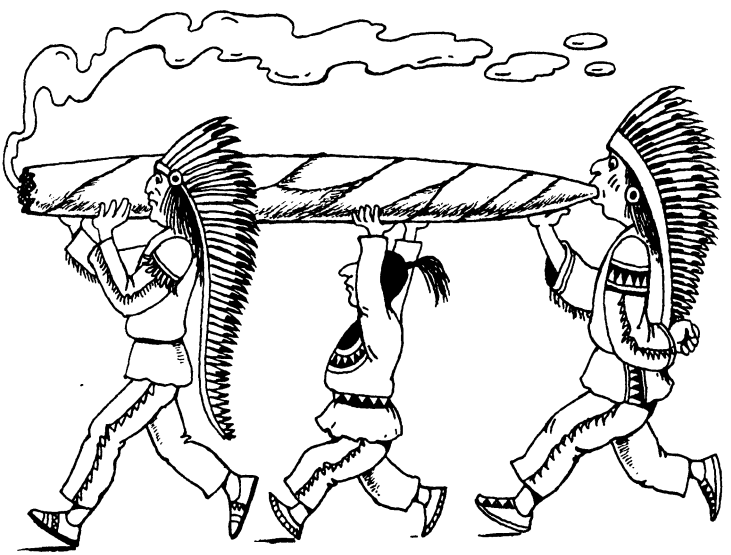
Еще Л. Н. Толстой говорил: «Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом». Классик вовсе не случайно свалил все дурные привычки человечества в одну кучу. Как стало очевидно совсем недавно, все они взаимосвязаны между собой.

Начало курению в Европе положил **Христофор Колумб.** Да-да, тот самый, которому

приписывают открытие Америки. Но если по поводу Америки ныне говорят, что куда раньше Колумба там побывали викинги, японцы и китайцы, то вот насчет табака первенство до сих пор остается за ним.

«Высадившись на берег, мы отправились в глубь острова, — описывал Колумб свое посещение Америки. — Нас встретило множество почти голых людей, очень стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они пили. Иные несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали ее. Затем каждый делал из нее три-четыре затяжки, выпуская дым через ноздри».

Туземцы охотно угощали путешественников табаком, причем сначала курили сами, по-



том передавали трубку гостям. Причем отказ от «трубки мира» рассматривался как выражение недружелюбия. Путешественники же не хотели портить отношения с туземцами. Вероятно, испанцы из экспедиции Колумба и были первыми европейцами, пристрастившимися к курению.

Когда они вернулись в Европу, люди смотрели на них с подозрением: человек выпускает изо рта и носа дым — похоже, спутался с нечистой силой. Например, в Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана, и виновных сажали на кол. Персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который завез табак в военный лагерь. Римский папа Урбан VII отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак, а однажды за курение монахов живыми замуровали в стену.

В Россию табак, по-видимому, попал в конце XVI века и тоже был встречен не очень приветливо. За курение полагалось весьма серьезное наказание — от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертная казнь.

Тем не менее, несмотря на такое отношение общества, яростное сопротивление церкви привычка к табаку стала распространяться повсеместно — запретный плод сладок. Курить стало модно. Впрочем, распространению табака способствовали и более веские причины.

«Бросить курить весьма просто, — иронизировал Марк Твен. — Я сам уже сколько раз бросал...» Ирония писателя становится понятной, когда узнаешь, что табак ныне специалисты тоже относят к числу **наркотиков**.

Никотин, выделяемый из табака при курении, — один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака — от 1/2 капли, а целая капля убивает лошадь. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 миллиграммов, или 2–3 капли.

Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20–25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6–8 мг никотина, из которых 3–4 мг попадают в кровь). Курильщик же не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же часть никотина нейтрализует **формальдегид** — другой яд, содержащийся в табаке.

Таким образом, в течение, скажем, 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20 000 сигарет, или около 160 килограммов табака, поглощая в среднем 800 граммов никотина, и тем не менее остается жив. Вот какой запас прочности придала природа человеческому организму!

И все же систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина не проходит бесследно. Никотин вызывает привычку, пристрастие к курению, поскольку включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, становится необходимым для него.

Если курильщика лишить табака, он становится раздражительным, всеми правдами и неправдами старается раздобыть курево. В тех случаях, когда это не удается или человек набирается достаточно мужества и терпения, чтобы перебороть вредное пристрастие, в организме начинается ломка. В течение 2–3 месяцев бывший курильщик изводит себя и окружающих надсадным кашлем, беспрестанно плюется (это из легких отходит накопившаяся там дрянь), ему постоянно хочется сделать хотя бы одну затяжку...

Для облегчения страданий бывшего курильщика врачи ныне предлагают специальные, никотиносодержащие пластыри и жевательные резинки, которые поставляют в организм столь необходимую ему отраву без курения, помогают справиться с никотиновой зависимостью с меньшими муками. Просто со временем пластырь держат на коже меньшее время, резинку жуют реже...

И все-таки далеко не всем бывшим курильщикам удается пройти этот путь до конца; они машут рукой на свои благие намерения и начинают курить снова, говоря, что даже дуло

пистолета не может удержать их от затяжки. Что люди отнюдь не шутят, отлично иллюстрирует один из рассказов американского писателя Стивена Кинга.

Герой рассказа решил бросить курить, поняв, что эта привычка пагубно отражается не только на его здоровье, но и деловой карьере. Приятель, уже бросивший курить, подсказывает ему адрес корпорации, помогающей решить эту проблему радикально.

Консультант фирмы объясняет правила игры. За бывшим курильщиком устанавливается круглосуточная слежка. Если он будет уличен в попытке закурить, расплата последует немедленно. Причем воздействовать будут не на самого курильщика, а на его близких — же-

ну и детей. Их будут пытать электрическим током или даже отрежут палец...

При этом консультант честно предупреждает, что около двух процентов курильщиков не удается вылечить даже таким способом. «Тогда мы применяем последнее средство», — и в глаза бывшему курильщику уставился черный зрачок пистолетного дула...

Вывод из вышесказанного, на мой взгляд, однозначен: чем мучиться, пытаясь бросить курить, лучше вовсе не начинать. Тем более что каждому из нас и так перепадает немало дыма от окружающих курильщиков. А он вовсе не безвреден.

ЧТО ТАКОЕ «ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ»?

За последние десятилетия ученые выяснили, что у людей некурящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина? Некурящие люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками. При курении в организм человека проникает 20–25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что некурящие «курят». Появился даже специальный термин — **«пассивное» курение.**

Так что не случайно ныне даже принят специальный закон, запрещающий курение в общественных местах. К сожалению, только ни-

кто не следит за исполнением этого закона в домашних условиях.

Между тем медики точно установили, что дети, вынужденные жить в квартире с курящими родителями, чаще страдают заболеваниями органов дыхания. Они являются пассивными курильщиками. А табачный дым, между прочим, способен наносить вред, даже не попадая внутрь организма, поскольку задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего организма. Оказавшись же в легких, дым и содержащийся в нем никотин влияют на обмен веществ, ухудшают усвояемость сахара и разрушают витамин С. Вследствие этого сни-

жается мускульная активность и выносливость. Человек начинает задыхаться уже после короткой пробежки.

У детей, матери которых курили во время беременности, наблюдается предрасположенность к эпилептическим припадкам. Такие дети также отстают от своих сверстников в умственном развитии. Так, ученые В. Гибал и Х. Блюмберг при обследовании 17 тысяч таких детей выявили отставание в чтении, письме, а также в росте.

Русскими и зарубежными учеными установлено, что никотин и сухие частицы табачного дыма способствуют развитию многих аллергических заболеваний. Курение подростков в первую очередь сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системах. В 12–15 лет они уже жалуются на одышку. Французский доктор Декалзне еще 100 лет назад пришел к убеждению, что даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, расстройства пищеварения.

Курение отрицательно влияет и на успеваемость. Статистика показывает: число двоечников возрастает в тех классах, где больше курящих. Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сжимаются. Вот почему у курящих слабее память, вот почему они плохо соображают.

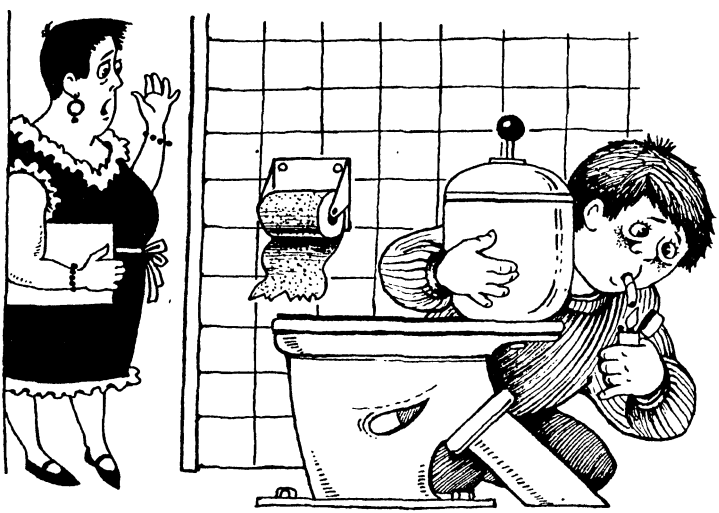
Более того, многолетние наблюдения неопровержимо показывают: если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4,6 года по сравнению с некурящими; от 10 до 19 сигарет — на 5,5 года; от 20 до 30 сигарет — на 6,2 года. Люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет.

Ученые выяснили, что курение вдвое опаснее для растущего организма, чем для взрослого.

Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростка достаточно полпачки. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух-трех сигарет. Никотин препятствовал работе жизненно важных центров, в результате наступала остановка сердца и прекращалось дыхание.

В медицинской литературе также описан случай, когда в комнату, где лежал табак в связках и в измельченном состоянии, положили спать маленькую девочку. Через несколько часов она умерла от отравления никотином. Женский организм, кстати, более подвержен пагубным привычкам, чем мужской. А ныне мы подошли к тому, что женщин и девушек в нашей стране курит уже больше, чем мужчин. Каким же тогда будет здоровье следующего поколения?..

Итак, ученые выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Никотин по своей ядовитости равен синильной кислоте. Табачный дым также содержит окись углерода или угарный газ, угнетающий действие гемоглобина — основного переносчика кислорода в организме. Мозг и другие жизненно важные органы переводятся на голодный паек, испытывают кислородное голодание. При курении также образуется аммиак, который раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Вот почему у курильщиков не редкость рыхлые десна, язвочки во рту, часто воспаляется зев, что приводит к возникновению ангин. От длительного курения происходит сужение голосовой щели и голос становится сиплым.



Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть **табачный деготь**. В нем особенно много веществ, вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль.

В общем, на сегодняшний день в табаке насчитали около 1200 веществ и соединений, вредно влияющих на человека. Нет на Земле, пожалуй, человека, который бы сегодня не знал, что курить вредно. Почему же курильщики не бросают свою дурную привычку? Почему государство не прекратит выпуск табачных изделий? Да потому, что, как мы уже говорили, категорическим запретом не повлияешь на заядлого курильщика. Скорее всего, он не бросит курить, а перейдет на самосад. А изготовленные из него самокрутки еще вреднее, чем фабричный табак, прошедший специальную обработку, используемый в сигаретах с фильтром.

В табачной промышленности также задействованы огромные средства, компании платят солидные налоги за свою продукцию. И бюджет многих государств, в том числе и нашего, не может так просто отказаться от этих поступлений.

Наконец, сторонники табака активно задействуют рекламу, как прямую, так и косвенную. Например, они часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди, например натуралист Чарлз Дарвин, физик Исаак Нью-

тон, композитор С. В. Рахманинов и даже врач С.П. Боткин были курильщиками. Стало быть, курение не мешало им достичь успехов...

Но это неправда. Люди стали знаменитыми не благодаря, а вопреки курению. Никто не знает, каких бы высот они достигли еще, если бы не курили...

Известный писатель Александр Дюма-младший как-то сказал: «Я отложил свою сигару и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я сдержал и вполне убежден, что табак вредит мозгу так же определенно, как и алкоголь». Л.Н. Толстой, бросив курить, стал, по его собственным словам, другим человеком. «Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружение, тошноту, туман в голове...»

Тот же врач Боткин, умирая еще сравнительно не старым — 57 лет от роду, заявил: «Если бы я не курил, то прожил бы еще 10–15 лет». Сколько бы еще сделал он для науки, для спасения людей, но, увы, не сумев избавиться от пагубной привычки, не смог спасти и себя.

А вот мнение величайшего шахматиста Александра Алехина: «Никотин ослабляюще действует на память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли — способность, столь необходимую для шахматного мастера. Я могу сказать, что сам получил уверенность в выигрыше матча за мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку».

Вредно курить и тем спортсменам, спортивная деятельность которых требует прежде всего напряжения физических, а не умственных сил. Многократный чемпион страны знаменитый конькобежец Иван Аниканов писал: «Считаю, что мои спортивные достижения в немалой степени связаны с полным воздержанием от курения. Мой горячий совет всем — отказаться от этой вредной привычки».

При первом курении першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения, связанные с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться — отказаться от следующей сигареты, пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко.

Подумайте о том, что здесь сказано. Если вы считаете, что вред, наносимый курением вашему здоровью, маячит где-то далеко, а может быть, и вообще минует вас, — вы ошибаетесь. Вред, наносимый курением вашему здоровью сегодня, может непоправимо отразиться даже на развитии вашего будущего ребенка еще задолго до его рождения. Подумайте об этом.

АТАКУЮЩИЙ АЛКОГОЛЬ

Еще одна давняя и вредная привычка человечества — страсть к выпивке. Более того, у многих одно и другое сочетается друг с дру-

гом. Так, среди непьющего населения курильщиков около 40%, среди злоупотребляющих спиртным их уже 98%. Многие, выпив стопку, тут же тянутся к сигарете...

Основным действующим фактором опьянения является **алкоголь** — этиловый, или винный, спирт. Принятый внутрь, он через 5–10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму. Все остальные прибавки к алкоголю, превращающие чистый спирт в водку, коньяк, вино или пиво — это так, для вкуса, запаха и цены. Действенным началом в любом спиртном напитке является именно алкоголь. Или CH_5OH, выражаясь химическим языком.

Самое интересное, что в небольших количествах алкоголь самостоятельно вырабатывается организмом для собственных нужд. Говорят, он снимает стрессы, помогает организму расслабиться.

Зато в значительных количествах алкоголь — яд для любой живой клетки. Проникнув в организм, он очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Быстро сгорая, он отнимает у них кислород и воду. Клетки сморщиваются, деятельность их затрудняется. Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Перерождается ткань печени, почек, сердца, сосудов...

Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, при этом в

первую очередь страдают высшие отделы мозга. Быстро доставленный током крови к головному мозгу алкоголь проникает в нервные клетки. Часть нервных клеток при этом разрушается, в результате чего связь между различными отделами мозга расстраивается.

Алкоголь влияет также на кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу. Сначала они расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров. Вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека!

Ученые выяснили, что под влиянием спиртных напитков в коре больших полушарий головного мозга вслед за усиливающимся возбуждением наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу низших, так называемых подкорковых отделов мозга. Вот почему опьяневший человек как бы теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению.

Утрачивая сдержанность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. Каждая новая порция спиртного все больше парализует высшие нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в хаотическую деятельность резко возбужденных низших отделов мозга.

Известный русский психиатр С. С. Корсаков так описывает это состояние: «Опьяненный не думает о последствиях своих слов и действий и относится к ним крайне легкомысленно... Страсти и дурные побуждения выступают без всякого прикрытия и побуждают к более или менее диким поступкам».

«ОГНЕННАЯ ВОДА» — ПОГИБЕЛЬ КРАСНОКОЖИХ

Итак, всем понятно: от пьянства один вред. Но почему же люди тогда пьют вино, водку и прочие спиртные напитки? И начали это не се-

годня, не вчера, а многие тысячелетия назад? Оказывается и тут, как и в случае с никотином, все не так просто.

Как уже говорилось, исследования последних лет показали, что алкоголь иногда может быть... полезен. Статистика утверждает, что среди людей, выпивающих в неделю несколько стаканов вина, заметно меньше случаев инфаркта, инсульта и других сердечно-сосудистых заболеваний. Врачи вскоре догадались, в чем тут дело. Алкоголь, принимаемый в небольших количествах, способствует учащению сердцебиения, расширению кровеносных сосудов (из-за этого, кстати, многие после первого тоста начинают краснеть), и такая тренировка благотворна для организма.

Но если человек не останавливается на достигнутом, продолжает насыщать организм алкоголем, наступает обратная реакция. Сосуды, напротив, сужаются, человек бледнеет, организм обезвоживается. В дальнейшем печень старается обезвредить яд, вместе с почками разлагает его и выводит из организма. Однако этот процесс приведения организма в порядок, как правило, протекает не так уж гладко и сопровождается головной болью, головокружениями, рвотой и другими характерными симптомами похмелья или, говоря по-научному, абстиненции.

Если бы на этом все и кончалось, то, вероятно, очень многие отказывались бы от потребления спиртного уже после употребления

первых 2–3 рюмок. Однако на практике очень часто происходит обратное. Попробовав спиртное один раз, человек потом напивается снова и снова. Почему?

Дело, оказывается, не только в том кураже, который получают многие. Выпив рюмку-другую, такой выпивоха начинает казаться себе чрезвычайно умным и красивым, просто-таки неотразимым. А алкоголь между тем делает свое черное дело. Он, так же как и никотин, вклинивается в процессы метаболизма, обмена веществ, становится как бы составной частью их. Организм начинает требовать алкоголя точно так же, как он требует пищи, воды и воздуха. И человека неудержимо тянет к спиртному, невзирая ни на что. Так обычное бытовое пьянство перерастает в алкоголизм.

Есть люди и даже целые народы, подверженные алкоголизму генетически. Например, известно, что краснокожим индейцам Америки и их генетическим родственникам — чукчам, эвенкам и другим народам Севера, живущим за Полярным кругом в нашей стране, в принципе нельзя употреблять спиртное. **«Огненная вода»** очень быстро делает их алкоголиками, чем, кстати, широко пользовались белые колонизаторы по обе стороны Атлантики. За спирт такой северянин готов отдать все — пушнину, оленей, жену или дочь, даже самого себя. Именно за рюмкой подписывались кабальные, самые невыгодные для северных народов соглашения.

Конец же для алкоголика, если его не лечить, всегда один. Человек перестает соображать, что хорошо, что плохо. У него появляется лишь одна, главная цель в жизни —

выпить. И чем больше, тем лучше. Постепенно происходит деградация, распад личности. Смерть, кстати, не самое худшее, что может случиться с алкоголиком. Ведь на почве пьянства происходят и многие преступления, в которых страдают ни в чем не повинные люди.

«БЕЛАЯ СМЕРТЬ»

Третья дорога к преждевременной гибели, тесно связанная с двумя уже перечисленными, — пристрастие к **наркотикам**.

Причем все специалисты по проблемам наркомании как на Западе, так и у нас едины во мнении — «белая смерть» опасна прежде всего для молодежи. «Я ни разу не встречал хронического наркомана в возрасте более 30 лет, — пишет известный американский журналист Род Христофсен. — Когда человек начинает пользоваться наркотиками в восемнадцать лет, а то и ранее, и к двадцати годам становится «хроником», то есть нуждается в ежедневном потреблении своего допинга, шансов дожить до тридцати у него практически нет».

«Нарке» на древнегреческом означает «ступор», «неподвижность», «беспамятство». Лекарства-наркотики дают тяжелым больным, чтобы облегчить их страдания из-за непереносимой боли. Но у этих лекарств коварное свойство: организм быстро привыкает к ним и начинает требовать новых доз. При этом человек

испытывает такое же мучение, как, например, при сильной жажде, только страшнее.

Вот вам типичное описание страданий наркомана: «Высохший человек метался по койке в больничной палате с зарешеченными окнами. Его тело билось и корчилось в конвульсиях, покрывалось крупными каплями пота. Время от времени начинались мучительные, судорожные позывы к рвоте. Больной плакал, ругался, умолял, кричал диким голосом:

— Спасите! Умираю! Доктор, укол! Будьте прокляты! Черви, белые черви грызут меня!..»

Наркомания, как курение или алкоголизм, — своего рода болезнь. Человек идет на все — на обман, воровство и даже на убийство, лишь бы достать наркотик. Наркотик как безжалостный палач, который требует: «Укради, убей, достань очередную дозу, прими ее, иначе я подвергну тебя жуткой пытке».

Откуда появились наркотики? Почему они получили столь широкое распространение в последнее время?

А все дело — в элементарной наживе, законах рынка.

И табаком, и алкоголем торговать очень выгодно.

Однако, например, спирт надо где-то приобрести, привезти, разбавить водой, разлить по бутылкам, закупорить, транспортировать по торговым точкам, продать... Все это требует и средств, и времени. Кроме того, рынок спиртного довольно устойчив, он уже практи-

чески не расширяется, как и рынок табачных изделий.

Иное дело — наркотики в чистом виде. Издавна их делали в странах Латинской Америки и Средней Азии, в Китае, Афганистане, Пакистане и некоторых других из специальных сортов опиумного мака и конопли. Растения эти требуют особых природных условий, технология переработки их в гашиш или опиум тоже достаточно сложна, транспортировка из мест удаленных требовала немалых средств и времени. Так что до поры до времени наркотиков этих хватало лишь для лечебных целей.

Ныне все изменилось. Во-первых, самолет может за несколько часов доставить груз хоть через океан, и сам он, этот наркотик, весит сравнительно немного. Во-вторых, производство новых, синтетических наркотиков можно наладить в любом месте — была бы химлаборатория с оборудованием средней руки. В-третьих, если курильщику надо пачку, а то и две сигарет в день, а алкоголику подай бутылку, то доза наркотика весит десятые доли грамма. И наконец, в-четвертых, в отличие от заядлого курильщика или алкоголика, которые идут к своему состоянию годами, наркоманом можно стать очень быстро — самый здоровый организм способен сопротивляться этой заразе не более двух недель. Многие «садятся на иглу» сразу — после первого же укола.

Поэтому новичкам предлагают наркотики зачастую бесплатно, даже уговаривают их: «Попробуй, это приятно, это интересно» или

провоцируют: «Наркотики — для смелых, ты же не трус? Нет? Так попробуй». Словом, продавцы наркотиков идут на все, чтобы расширить рынок сбыта своего товара. Но уже вторая, третья порция никогда не достанутся вам бесплатно. «Гони баксы — тогда получишь...»

Торговцы знают, что человек, попавший в наркозависимость, пойдет на все, чтобы получить очередную дозу — продаст последнее, станет заниматься проституцией, сделает все, что ему не прикажут... Но деньги достанет, заплатит сполна... Чтобы максимум через сутки начать все сначала.

ПУТЬ К ГИБЕЛИ

Обычно наркоман проходит через три стадии. Начав курить, многие, в конце концов, пробуют «курнуть травку» — сигареты с примесью марихуаны. На первой стадии эти так называемые «мягкие» наркотики дают ему чувство раскрепощения, эйфории.

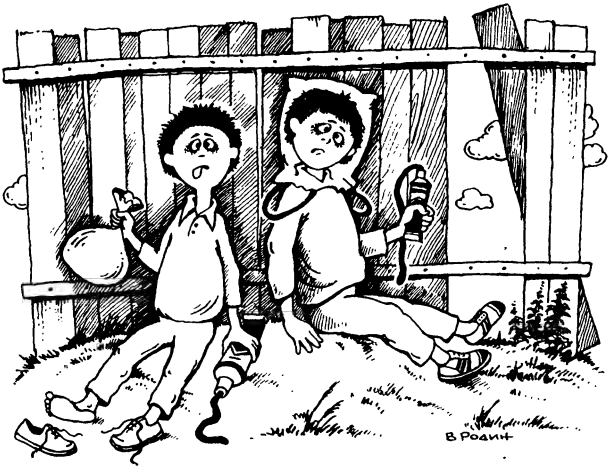
Некоторые принимают таблетки, содержащие сильно возбуждающие вещества. При этом им тоже начинает казаться, что они становятся всесильными, для них нет ничего невозможного или недоступного...

Постепенно организм начинает распадаться, требуя тем не менее все больших доз наркотиков и все более сильных, и наркоман переходит на внутривенные уколы.

Здесь, кроме всего прочего, его поджидает еще одна беда — через нестерильные шприцы, когда одной и той же иглой колется вся компания, легко передается **СПИД** — синдром приобретенного иммунодефицита. (Иногда эту болезнь называют еще ВИЧ-инфекцией.) До 94% заболевших ею заразились именно так — через кровь уже больных людей, попавшую в грязный шприц.

Впрочем, немногим лучше и смерть от «химии»: ныне во многих странах, в том числе и в нашей, помимо злоупотребления наркотиками, растет количество людей, употребляющих разнообразные летучие отравляющие вещества — всевозможные растворители, средства для химической чистки одежды, препараты для борьбы с насекомыми и грызунами.

При вдыхании паров этих веществ происходит типичная картина отравления с соответ-



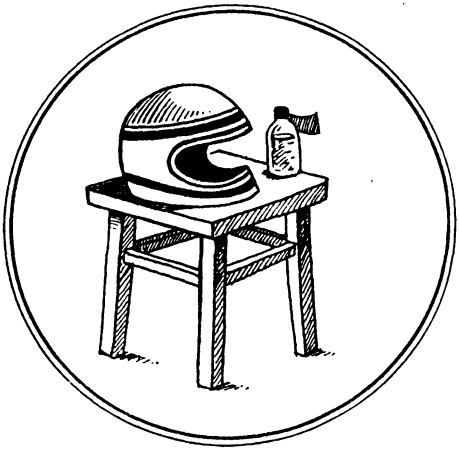
ствующими нарушениями деятельности центральной нервной системы. При малой дозе препарата такой «эксперимент на себе» заканчивается непродолжительным обмороком и галлюцинациями. При более значительной дозе — вполне вероятно наступление смерти.

Эффект обморока и других нарушений деятельности центральной нервной системы вызывается кислородным голоданием клеток головного мозга (впрочем, как и всех органов и систем). После такого воздействия значительная часть интенсивно работавших до этого клеток головного мозга отмирает. Поэтому каждое вдыхание или глотание препарата от клопов и мышей делает человека все менее похожим на «хомо сапиенса».

Чтобы спасти людей от наркомании, все государства мира идут на самые жесткие меры. В нашей стране, например, хранение даже самой малой дозы наркотика запрещено законом и строго наказывается. В том числе и тюремным заключением. Подумайте, какое горе вы можете принести и матери, и отцу, и всем, кто любит вас.

Остерегайтесь наркотиков! Ни под каким видом, ни под каким предлогом, ни из любопытства, ни для смелости, ни из чувства товарищества, ни в одиночку, ни в группе не принимайте их, не пробуйте, не нюхайте. Если же случилась эта беда, то сегодня же надо отказаться от очередной дозы, пока есть еще хоть немного разума в голове. Помните, что наркоман обычно не доживает и до 30 лет.

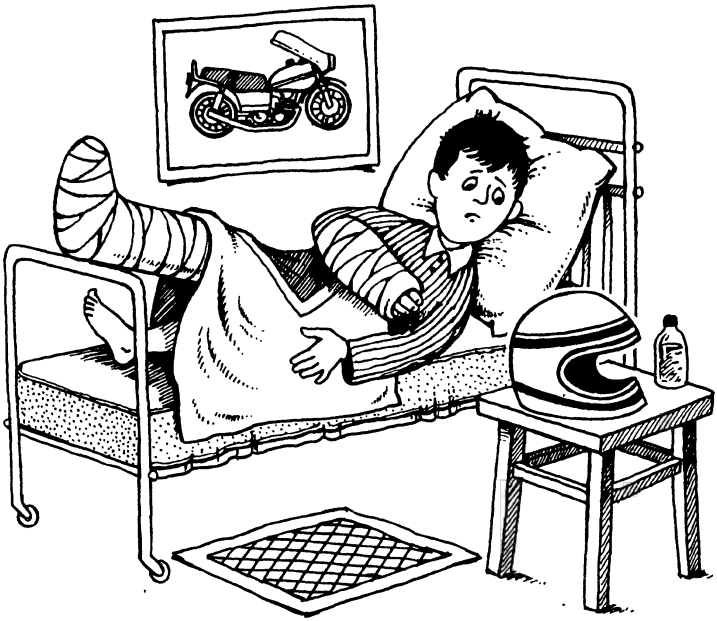
МЫ ЕДЕМ, ЕДЕМ, ЕДЕМ...



Трудно не согласиться, что во время каникул, отпусков путешествия — лучший способ провождения времени. Однако и тут есть свои правила, не соблюдая которые всегда есть риск нарваться на незапланированные приключения.

ВАШИ ПЕРВЫЕ КОЛЕСА

О, сколько радости бывает у человека, когда ему покупают первый в его жизни велосипед! Большинство из нас осваивают езду на этой машине в считанные дни, а то и часы. И словно крылья появляются за спиною. Быс-



тро, с ветерком, да и для здоровья полезно. Однако рано или поздно каждому приходится познавать на своем собственном опыте, что падать с велосипеда куда опаснее, чем просто упасть, споткнувшись на бегу.

Еще более опасный вид транспорта, мопед или мотоцикл. Есть даже не очень веселый анекдот по данному поводу. Звонят из травмпункта в магазин:

— Вы сколько продали сегодня мотоциклов?

— Тринадцать. А что?..

— Странно... Получается, что один еще где-то катается...

Такой вот черный юмор.

Каждый автоинспектор может назвать вам основную причину практически всех дорожно-транспортных происшествий — несоблюдение правил дорожного движения, прежде всего — превышение допустимой скорости.

Чем выше скорость, тем быстрее надо думать, чтобы суметь просчитать изменения окружающей обстановки хотя бы на несколько секунд вперед, вовремя среагировать. А вы ведь не на танке едете... Чтобы свести риск к минимуму, запомните несколько простых истин:

собираясь на чем-либо покататься — будь то самокат, скейборд, велосипед или мотоцикл — прежде всего проверьте техническую исправность вашего средства передвижения — если на полном ходу вдруг отскочит колесо, последствия могут быть плачевными.

далее, соответственно оденьтесь. Защитный шлем на голове, наколенники и налокотники не только придадут вам стильный вид, но и уменьшат тяжесть возможных травм.

лучше всего, если кататься вы будете на специально оборудованных площадках или трассах. Выезжая на дороги общего пользования, вы становитесь участником общего движения, причем наименее защищенным; нетрудно понять, почему при столкновении мотоциклиста или велосипедиста с автомобилем в первую очередь страдает именно владелец двухколесного транспорта.

помните, что в непогоду — дождь, снегопад и т. д. — длина тормозного пути резко увеличивается, любой транспорт начинает заносить на поворотах. Значит, скорость движения должна быть соответственно снижена, а внимательность при езде увеличена.

и, наконец, знайте и соблюдайте правила дорожного движения. Только так вы сможете добраться в целости и сохранности из пункта А в пункт В.

ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ АВАРИЯ...

Еще Ильф и Петров призывали автомобилистов любить пешеходов. Но дальше призывов дело так и не пошло. Столетняя война, которую ведут между собой люди и автомобили, по данным Организации Объединенных На-

ций, уносит в год около 170 000 жизней — население целого города.

Основная причина наездов — автомобили слишком быстро ездят, а пешеходы слишком медленно бегают. В России к этому, согласно Салтыкову-Щедрину, добавляются еще две проблемы — дураки и дороги. Дурак сам не ведает, что творит, так что от него следует держаться подальше, соблюдать дистанцию. А на плохой дороге даже хороший водитель может попасть в аварию.

Ну а если серьезно, то еще в автошколе каждому будущему водителю рассказывают, что наименее вероятна авария у шофера опытного — осторожного и внимательного, умеющего прогнозировать развитие событий, то есть думающего и за себя, и «за того парня», который сам размышлять не умеет, а потому нахально едет на красный свет, полагая, что ему дорогу всегда уступят...

У вас пока водительских прав нет. Стало быть, ваше дело пока пассажирское — полезайте в салон и сидите помалкивайте.

Но, оказывается, и от поведения пассажира многое зависит. Если у папы есть привычка садиться за руль, «приняв на грудь», и нестись затем со скоростью звука, объединитесь с мамой в трезвом решении: машину надо немедленно продать. Лучше вы всей семьей будете медленно ездить на общественном транспорте, чем неподвижно лежать по больницам, а то и моргам. А папа, если выживет, может оказать-

ся еще и в долговой яме, расплачиваясь за ущерб, нанесенный другим автомобилям при столкновении, а то и вообще оказаться на скамье подсудимых.

Впрочем, бывает, в аварии попадают и не по своей вине. Вспомните «того парня», который ездит, как попало. И где гарантия, что однажды он не наскочит именно на ваш автомобиль?

Тут уж помогают выжить правила пассивной безопасности. А именно: помните, что самое безопасное место в легковом автомобиле — на заднем сиденье по диагонали от водителя. И не лезьте с визгом вперед — детей, кстати, возить на переднем сиденье запрещено и правилами ГИБДД.

Если есть такая возможность, обязательно пристегивайтесь. В автомобилях иностранного производства задние сиденья уже начали оборудовать пристяжными ремнями; скоро, вероятно, очередь дойдет и до наших машин. Хорошо бы также купить подголовники и надувные подушки безопасности...

Известно ведь, что подголовники и ремни безопасности уменьшают вероятность гибели при лобовом столкновении в 2–3, а при опрокидывании — в 5 раз.

Не отвлекайте водителя пустопорожней болтовней — его внимание должно быть приковано к дороге. Старайтесь не допускать, чтобы такими разговорами занимались и взрослые.

Следите за дорожными знаками и окружающей обстановкой. Если водитель не заметил, что впереди ведутся ремонтные работы, укажите ему на это.

...И все-таки самое страшное случилось — вы попали в аварию. Что делать, чтобы она не превратилась в катастрофу? Вот несколько советов опытных водителей-каскадеров.

Во время столкновения должны быть до предела напряжены все мышцы; расслабляться нельзя до полной остановки; нельзя покидать машину, пока она движется, — исследования показывают, что шансов выжить в автомобиле в 10 раз больше, чем при катапультировании.

После того как автомобиль замер на месте, первым делом надо определиться, где, в каком месте автомобиля и в каком положении вы находитесь, не горит ли, не подтекает ли бензин. Постарайтесь побыстрее выбраться наружу через дверь или окно — довольно часто после аварии происходит возгорание, а то и взрыв бензобака. Если двери сразу не открылись, скорее всего, их заклинило — надо открывать или разбивать окна чем-либо твердым.

Если машина упала в воду, она может некоторое время держаться на плаву. Этого бывает достаточно, чтобы из нее выбраться. Но лучше это делать не через двери — иначе вода тут же хлынет внутрь, — а через открытое окно.

Если вы пришли в себя, когда машина уже погрузилась на дно, не паникуйте. В салоне с

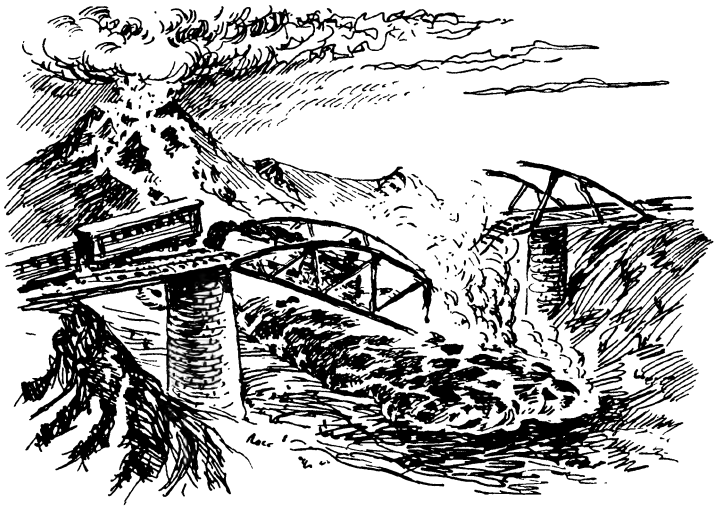
закрытыми окнами и дверями воздух держится несколько минут. Этого достаточно, чтобы оценить обстановку, выбрать путь наверх, определить очередность эвакуации (сначала спасаются дети и женщины, потом все остальные), избавиться от лишней одежды, захватить из машины документы, активно провентилировать легкие...

Лучше всего выбираться через опущенное окно. Протиснувшись наружу, резко оттолкнитесь ногами от машины и всплывайте, помогая себе активными движениями рук и ног.

ПРИКЛЮЧЕНИЯ В ПОЕЗДЕ

Из множества видов транспорта безопаснее всего мы чувствуем себя в поездах. В отличие, скажем, от автомобилей они юзом на обледенелых дорогах не идут. Между тем и здесь хватает всевозможных происшествий — и крушения бывают, и пожары. А уж про кражи и пьяные дебоши в поездах и говорить не хочется. Иной раз люди страдают также от собственного багажа и некоторых своих привычек.

Наибольшую угрозу для пассажиров при столкновении представляют первый и последний вагоны поезда. Первый корежится и сбрасывается с пути при столкновении в лоб. С последним происходит то же самое при ударе сзади. Поэтому безопаснее всего ездить в вагонах, расположенных посредине состава.



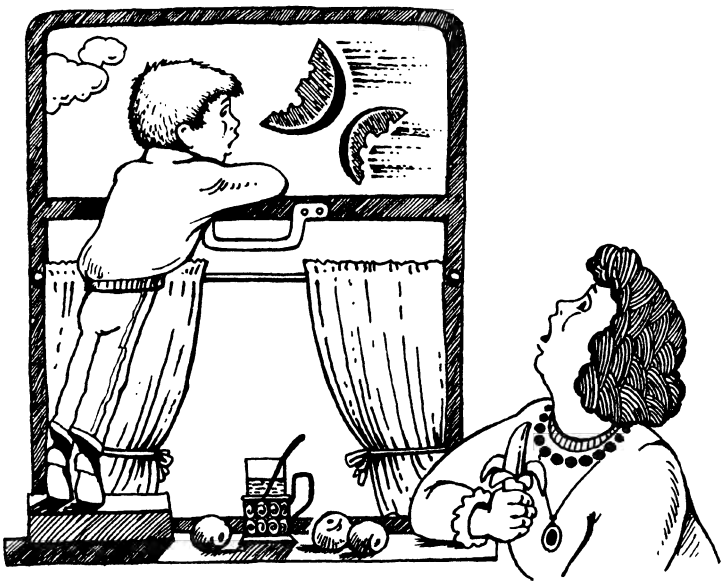
Самые безопасные места в вагоне — полки купе, расположенные в сторону движения. При экстренном торможении вас только прижмет к стенке, в то время как пассажиры с противоположных полок слетят на пол. На боковых полках лучше лежать ногами в сторону движения. Тогда при резкой остановке вы упретесь в перегородку ногами, а не головой. И значит, избежите травмы шейных позвонков.

Чтобы избежать травм или хотя бы смягчить удары при падении с верхних полок, надо заблаговременно убирать со столиков стеклянные бутылки, стаканы в подстаканниках с торчащими из них наподобие кинжалов ложками и прочую посуду. На полках, где спят дети, использовать пристежные ремни, для которых имеются специальные гнезда.

Не следует перегружать верхние полки багажом. Крупногабаритные и тяжелые вещи необходимо закрепить с помощью ремней и веревок, чтобы при экстренном торможении они не свалились вам на голову.

Еще одна опасность исходит от раздвижных дверей купе. Их надо обязательно ставить на фиксаторы, как в открытом, так и в закрытом положениях. Иначе при резкой остановке дверь может самопроизвольно поехать и сильно ударить.

Не стоит также высовывать голову в окно. При столкновении поездов или даже при резком торможении, рывке с места при отправлении поезда можно удариться горлом об оконную раму.



От окна в поезде вообще лучше держаться подальше. Мало ли что в него может влететь с земли или со встречного поезда.

Брошенный в поезд камень, благодаря скорости состава, приобретает пробивную мощь снаряда. Булыжник, летящий со скоростью под 100 км/ч, способен пробить не только каленое вагонное стекло, но и стенку купе.

Если вы вдруг поняли, что вагон падает с рельсов, попытайтесь удержаться на месте, зацепившись руками и ногами в верхнюю (вторую или багажную) полку.

При резком торможении или когда вас, несмотря на ваши усилия, сорвало с полки, попробуйте сгруппироваться, прикрыть голову руками. А лучше подушкой, которая у вас под рукой.

Аварийным выходом из вагонов служат быстро открываемые окна в третьем и шестом купе со стороны поперечных полок. Не поленитесь прочитать инструкцию, как их открыть.

Выбираться из вагона лучше в противоположную от второго пути сторону! Иначе есть риск попасть под встречный поезд.

На месте крушения соблюдайте крайнюю осторожность! Передвигайтесь, внимательно осматривая дорогу перед собой. Любые свисающие или лежащие на земле провода надо обходить, помня, что оборванные контактные провода могут оставаться под напряжением, представлять собой смертельную опасность! К проводам, лежащим на мокрой земле, луч-

ше не подходить ближе 30–50 метров, чтобы не попасть под шаговое напряжение.

Второе место по тяжести после крушения занимают пожары в поездах. Современный вагон способен сгореть всего за 5 минут. Поэтому не курите в поезде, не перевозите в багаже горючие вещества, не подсвечивайте себе спичками и зажигалками, не включайте кипятильники в бритвенные розетки. При малейшем запахе дыма вызывайте проводника. Если его нет на месте — идите в соседний вагон. Не бойтесь потревожить ночной сон пассажиров, иначе он может стать вечным!

Пожар в поезде страшен не столько огнем, сколько дымом, а точнее — ядовитыми продуктами горения синтетики, из которой сделана вся внутренняя отделка вагона. Отравиться можно в считанные минуты, а то и секунды. Человек теряет сознание, и подобравшийся огонь безжалостно расправляется с ним.

Поэтому при сильном задымлении вагона сразу же закройте нос и рот смоченной тряпкой — полотенцем, наволочкой, простыней, куском разорванной одежды. Если нет воды, используйте любую другую жидкость — чай, молоко, хоть мочу.

В движущемся поезде по возможности уходите от очага возгорания вперед — ветер сносит огонь в сторону хвоста состава. Прыгать из идущего поезда — смерти подобно. Решаться на это стоит лишь в самом крайнем случае, и обязательно посмотрите, нет ли впереди опо-

ры, столба или какой иной преграды. Удариться о них со всего маха — верный конец!

Прыгающий поворачивается лицом по ходу поезда, но, прыгая, отталкивается как можно сильнее назад, чтобы уменьшить разность скоростей между мчащимся составом и неподвижной землей. Приземлившись на ноги, старайтесь удержаться на них, продвигаясь бегом вслед за уходящим поездом. Если чувствуете, что падаете, сгруппируйтесь и старайтесь прокатиться по земле кувырком, а не растянуться на ней плашмя.

И это еще не все неприятности, которые могут подстерегать вас в поезде. Кроме крушения, пожара существует еще и масса опасностей, так сказать, бытового уровня. Например, в поезде запросто можно отравиться или подцепить какую-либо желудочную инфекцию. Ведь поезда идут по просторам нашей необъятной родины сутками, холодильников в купе нет, а тепла, напротив, зачастую в избытке. Вареная курица, колбаса протухают при таких условиях за считанные часы.

Не поленитесь брать с собой туалетную бумагу, мыло и полотенце. Свое в данном случае намного безопаснее чужого. И спать на казенных простынях и наволочках опять-таки лучше в своем спортивном костюме или пижаме, которые по приезде нужно тут же тщательно выстирать, а то и прокипятить.

Кстати, о кипятке. С его помощью в поездах заваривают чай, и не всегда эта процедура

обходится без неприятностей. Опрокинуть на себя стакан кипятка, идя с ним по трясущемуся на ходу коридору, или облить еще кого-то — удовольствие не из приятных. Возьмите себе за правило наполнять стаканы и кружки в поезде не более чем на две трети объема.

На остановке так хочется выйти из вагона на перрон, подышать свежим воздухом, размять ноги... Однако будьте осторожны, не уходите далеко от состава, внимательно слушайте объявления по вокзальному радио. Иначе рискуете отстать от поезда, а прыгать в него на ходу — это один из завуалированных способов самоубийства.

Ну а если поезд все-таки ушел без вас, тут же обращайтесь к дежурному по вокзалу или начальнику станции. Вам обязаны помочь — и на другой поезд посадить, и передать по радио сообщение, чтобы в ушедшем поезде проводники собрали и сохранили ваш багаж.

Однако на его особую сохранность тут уж надеяться не приходится. Впрочем, к вашему чемодану вполне могут «приделать ноги» и в то время, когда вы прогуливаетесь по перрону. Поэтому, путешествуя вместе с родными или друзьями, обязательно оставляйте кого-либо в купе на страже. Не доверяйте поездным знакомым, какими бы симпатичными они вам ни показались. Потом может выясниться, что приятный во всех отношениях молодой человек, сидевший напротив, только и ждал удобного случая, чтобы уйти с вашим чемоданом.

Документы, драгоценности, деньги вообще лучше иметь постоянно при себе, тогда вам будет легче объясняться и с начальником станции в том случае, если вы отстанете от поезда.

Деньги лучше не хранить в одном месте, а рассовать их по нескольким карманам.

Чтобы не «наводить» вора на мысль, где вы прячете свои основные богатства, имейте в кошельке, сумочке и т. д. достаточно мелких денег для того, чтобы расплатиться за постель, чай и прочие мелкие покупки, не прикасаясь к своему основному капиталу.

И в плацкартном, и в купейном вагонах самое надежное место для хранения ценных вещей — в закрывающихся рундуках нижних полок. Когда знаешь, что вытащить чемодан можно, лишь приподняв полку, на которой лежишь ты, спится гораздо спокойнее.

Если вам досталась верхняя полка, а вы отличаетесь крепким сном — установите в багажном отсеке дополнительную сигнализацию: например, загородите ваши вещи пластиковым пакетом с пустыми бутылками. В случае чего, они зазвенят...

Опытные путешественники советуют не привлекать внимания воров и внешним видом своего багажа. Не берите с собой роскошные кожаные кофры, лучше ограничьтесь видавшими виды, потертыми сумками и рюкзаками. Причем самые ценные вещи лучше сложить в сумку похуже...

В общем, отправляясь в поездку, не забывайте, что поезда дальнего следования — излюбленное место работы многих воров. Ведь люди, отправляясь на отдых, в длительную командировку и т. д., как правило, берут с собой в дорогу немалое количество денег и ценных вещей.

Охотясь за приглянувшимся ему багажом, вор даже способен сойти с поезда вместе с вами. И попросит приглядеть за собственным чемоданом, пока он на минутку отлучится в привокзальный туалет. Расчет тут прост: вдруг в обмен на эту услугу и вы попросите его о том же. А когда вернетесь — ищи-свищи ветра в чистом поле...

И уж чему-чему не стоит доверять, так это автоматическим камерам хранения! Квалифицированные воры знают не один способ открыть ячейку такой камеры в считанные минуты, только лишь хозяин вещей удалится на достаточное расстояние.

ПОЛЕТЫ НА САМОЛЕТАХ

В специальной литературе по авиации мне как-то попался такой термин — «компетентный пассажир». Оказалось, что так называют вовсе не того человека, который может без запинки перечислить все самолеты Аэрофлота, вызубрить расписание полетов на интересующих его маршрутах и знать цены на билеты.

Так уважительно авиаторы именуют человека, который способен максимально использовать свои шансы на спасение в аварийной ситуации.

И для этого, как выяснилось, вовсе не надо быть семи пядей во лбу, штудировать какие-то учебники и проходить специальный курс тренировок. Во многих случаях вполне достаточно, если вы будете внимательно слушать объяснения стюардов и стюардесс, а также внимательно читать надписи на стенах салона и выполнять все предписанные инструкции.

Когда вас просят пристегнуться на взлете и посадке, рассказывают, где расположены аварийные выходы и как ими пользоваться, показывают, как быстро надуть и надеть спасательный жилет, это не простые формальности, а один из способов уберечь вашу жизнь в аварийной ситуации.

Существует несколько основных типов аварийных ситуаций в воздухе. Чтобы правильно действовать в них, надо знать, как себя вести в том или ином случае, заранее мысленно проделать путь к спасению. Итак...

Если на большой высоте в самолете происходит почему-либо разгерметизация салона, из него быстро начинает уходить воздух, давление атмосферы резко падает, начинается декомпрессия. Обычно она сопровождается оглушительным свистом и ревом уходящего воздуха. Салон наполняется пылью и туманом. Из легких человека быстро выходит воздух, и его не удается задержать. Одновременно

начинается звон в ушах и боли в животе — там расширяются кишечные газы.

В таком случае, не дожидаясь команды, а тем более помощи экипажа, немедленно надевайте **кислородную маску**. О том, где она находится и как ею пользоваться, вам рассказала стюардесса в начале полета. Маску надо именно надеть, а не просто прижать к носу и рту — даже при начавшем поступать кислороде вы еще можете потерять сознание и выронить маску со всеми вытекающими последствиями. Не пытайтесь оказать кому-то помощь до того, как сами надели маску: если вы не успеете помочь себе, без кислорода можете оказаться вы оба.

После этого пристегните себя привязными ремнями к креслу, поскольку пилоты постараются уменьшить декомпрессию, резко снизив высоту полета, — вылететь со своего места при таком маневре, получив ушибы и травмы, — проще простого.

Кроме того, неизвестно, по какой причине произошла разгерметизация — возможно, пилотам придется немедленно производить и вынужденную посадку. А она, как правило, проходит достаточно жестко.

Обязательно регулируйте длину ремня безопасности по своей фигуре. Он должен быть плотно закреплен как можно ниже у ваших бедер. Проверьте, нет ли у вас над головой тяжелых чемоданов и жестких дипломатов — они имеют обыкновение падать на голову в самый неподходящий момент.

Если по радио передали сообщение, что самолет идет на вынужденную посадку, примите одну из двух безопасных фиксированных поз.

Наши специалисты рекомендуют согнуться и плотно сцепить руки под коленями (или схватиться за лодыжки). Голову надо уложить на колени, а если это не получается, наклонить ее как можно ниже. Ноги следует упереть в пол, но не выдвигать под переднее кресло, которое при аварии может заклинить.

Американцы предлагают использовать кресло перед вами для принятия другой фиксированной позы. Надо положить руки в скрещенном положении на спинку переднего кресла и голову прижать к рукам. Ноги вытянуть и упереться ими покрепче в пол.

В момент удара следует максимально напрячь все мышцы и подготовиться к значи-

тельной перегрузке, направленной вперед и, возможно, вниз.

После того как самолет прекратил свое перемещение по земле, освободитесь от привязных ремней, встаньте и осмотритесь. Прикиньте, к какому основному или аварийному выходу вам проще всего пробиться. Если вы сидите рядом с аварийным люком, то тут же постарайтесь его открыть, руководствуясь инструкцией, прикрепленной на самом люке или рядом с ним.

Однако не стоит открывать люк в том случае, если вы видите в иллюминатор, что за бортом поблизости уже бушует пламя. Тогда надо спасаться через другой люк.

Действуйте быстро, не теряя ни секунды. Статистика показывает, что пассажиры могут уцелеть лишь в том случае, если они покинут самолет за 1–2 минуты. Тем не менее не стоит и особо паниковать: по данным Национального управления до безопасности перевозок США, пожарами сопровождается лишь пятая часть аварий самолетов; а свыше 70% людей, даже при начавшемся пожаре, остаются в живых.

Если в салоне уже полно дыма, пригнитесь или даже пробирайтесь к выходу на четвереньках; повторяю еще раз: именно дым, а не огонь опаснее всего.

Не создавайте толкучку у выхода, если очередь здесь не двигается, помните, что есть другие выходы; для быстроты двигайтесь прямо по креслам, наклоняя их складные спинки

вперед; бросьте сразу же ручную кладь — останетесь живы, заведете другую, а мертвецу вещи ни к чему.

И уж, конечно, не берите пример с тех взрослых, которые, отлично зная, что ныне на борту всех воздушных судов запрещено курение, пробираются в туалет, чтобы тайком курнуть там. Если в ходе судебного разбирательства выясняется, что причиной пожара стал такой курильщик, судьи обычно к нему безжалостны.

Последнее время приходится принимать во внимание и еще одну опасность перелетов — террористов. Если вы вдруг попали в такую ситуацию, не геройствуйте. Это только в глупом американском кино один мальчишка, оставшийся дома на Рождество, смог обезоружить банду вооруженных грабителей. В жизни так не бывает...

На борту ныне, как правило, есть люди, в обязанности которых входит пресечение подобных попыток. При возникновении перестрелки тут же ныряйте под кресло, на пол. То же самое делается при штурме самолета группами спецназа снаружи.

Оставим героизм на самый крайний случай. Вот какой. Если помните, 11 сентября 2001 года террористы-камикадзе планировали один из захваченных ими пассажирских самолетов направить на Белый дом или на атомную электростанцию. Этот план сорвали пассажиры. Но они действовали отнюдь не наобум.

Сначала сговорились, разработали план, о чем сообщил своей жене по сотовому телефону один из летевших на борту, и лишь потом пошли на штурм. И они добились своего. Самолет так и не долетел до назначенной цели, упал в безлюдной местности...

Впрочем, по идее волна воздушного терроризма вскоре должна сойти на нет. Конструкторы всех стран принимают ныне меры к дополнительной защите кабины пилота от захвата, а также разрабатывают меры, которые позволят в случае опасности десантировать сразу весь пассажирский салон на специальной парашютной системе.

Да и вообще, несмотря на все сказанное выше, именно воздушный транспорт держит первенство по безопасности перевозок.

ВОЗМОЖНО КОРАБЛЕКРУШЕНИЕ

По данным **регистра Ллойда** — морской страховой компании, — мировой грузо-пассажирский флот безвозвратно теряет ежегодно 200–250 судов. В аварии разного рода попадают еще около 8000. Доля России тут — около 40 происшествий в год на морях и около 30 — на реках. Это не так уж много.

После самого знаменитого за всю историю крушения «Титаника» судостроители всего мира неукоснительно соблюдают два правила: во-первых, все суда оборудуются герметичны-

ми переборками, делящими корпус на отдельные отсеки (так что при получении пробоины затапливается лишь один отсек, а не весь корабль); во-вторых, снабжают суда достаточным количеством спасательных шлюпок, плотов и поясов (на том же «Титанике» их хватило едва ли на треть пассажиров).

Все остальное — на совести капитана, команды и самих пассажиров. Самое страшное при кораблекрушении — паника. От нее, как правило, гибнет больше людей, чем от всех остальных факторов, вместе взятых. Теория показывает, что вероятность спасения при организованном оставлении судна в десятки раз выше, чем при панике.

Команду на оставление судна дает только капитан. Команда должна обеспечить организованную погрузку в шлюпки и на спасательные плоты. Однако многое при осуществлении спасательной операции зависит и от каждого пассажира.

Во-первых, каждый должен точно знать, к какой именно шлюпке или плоту он приписан, несколько раз проделать путь из своей каюты к спасательным шлюпкам на верхнюю палубу, чтобы в случае необходимости уже не блуждать по бесчисленным переходам. Тем более что во время кораблекрушения ориентироваться будет очень трудно из-за темноты или задымления многих помещений.

Если ваше судно среди ночи потряс какой-то удар, оно накренилось, всюду разносится

запах дыма, не надо бежать сломя голову из своей каюты. Прежде всего надо одеться. Причем даже в теплое время года неплохо надеть на себе побольше одежды, а сверху — если есть такая возможность — костюм из водонепроницаемой ткани.

Обязательно запаситесь спасательным жилетом или поясом — при посадке на судно вам должны сказать, где они хранятся. Возьмите с собой самое необходимое: документы, спички или зажигалку, одеяло, личные лекарства, деньги. Если есть, прихватите запас воды и продуктов. Все остальное безжалостно бросьте в каюте и выходите на верхнюю палубу к спасательным шлюпкам.

По морским правилам, в первую очередь с тонущего судна эвакуируют женщин, детей, раненых и стариков. Так что вполне может оказаться, что вашего отца не посадят вместе с вами.

На каждое спасательное средство назначается свой старший из числа членов команды. Он в принципе и должен подсказать всем остальным, что и как нужно делать, следить за тем, чтобы все шлюпки и плоты держались кучно, особо не отдалялись от места гибели судна, потому что искать их будут именно в данном районе.

Что надо знать в таком случае?

По возможности старайтесь высадиться в шлюпку или на спасательный плот сухим. Если вы вынуждены прыгать за борт, то жела-

тельно делать это с высоты не более 5 метров, закрыв рот и нос одной рукой, а второй крепко держась за жилет.

Так как в воде с каждым движением увеличиваются потери тепла, плыть надо сразу к спасательному средству и сразу же постараться взобраться на него. Не тратьте много времени на поиски своих родственников, бросившихся в воду вместе с вами. Может статься, что их поиски окажутся напрасными...

Оказавшись на борту, выполняйте приказы старшего вашей команды. Если вынуждены принять команду на себя, прежде всего проверьте целостность спасательного плота. Надуйте и закройте пробками те секции, которые почему-либо оказались не надуты. Попробуйте ликвидировать утечки теми средствами, которые должны быть на борту. Соберите и вылейте за борт всю морскую воду, которая оказалась внутри при погрузке. Проверьте наличие запасов воды и пищи.

Первые сутки дают попить только раненым. В дальнейшем воду распределяют небольшими порциями всем поровну. Не пейте сами и не давайте другим выпивать всю воду залпом. Пить надо мелкими глотками понемногу, задерживая воду во рту. Так жажда утоляется лучше всего.

В жарком климате днем можно увлажнить одежду и наружную оболочку тента забортной водой, чтобы снизить температуру внутри плота. Ноги держать по возможности сухими. Ре-

гулярно двигать ими, сняв обувь, чтобы избежать затекания.

На борту в любое время суток кто-то по очереди должен нести вахту. Задача вахтенного наблюдать за окружающим пространством, чтобы вовремя заметить спасателей. При этом вахтенные должны обязательно защищаться как от солнечных ожогов, так и от возможного обморожения (в холодное время года).

Имеющиеся на борту дымовые шашки и ракеты надо сохранять до момента, когда появляется реальная надежда, что ваши сигналы заметят. Но даже в этом случае не стоит использовать весь имеющийся запас за один раз.

Относительную близость берега можно определить по имеющимся в воде веткам с листьями, чайкам, которые в большинстве своем не улетают далеко от побережья. В какую сторону летят птицы, туда и надо направлять спасательную шлюпку.

Командир также должен иметь в виду, что большинство людей, попав в стрессовую ситуацию, впадают либо в истерику, либо в полную прострацию, то есть совершенно безучастно наблюдают за происходящим и не готовы бороться даже за собственную жизнь. Не более четверти всех людей на борту смогут действовать разумно и решительно. Вот на них и нужно опираться при оказании помощи пострадавшим и для поддержания порядка.

Вообще лучше всего, когда на борту будет найдено дело для каждого. Любая деятельность отвлекает человека от грустных мыслей, дает ему надежду на то, что далеко еще не все потеряно...

Например, предложите людям собирать дождевую воду на тот случай, если собственных запасов питьевой воды не хватит. Или следить за накоплением забортной воды в лодке или внутри плота и регулярно ее вычерпывайте.

Стоит помнить самому и сказать другим, что люди — весьма живучие создания. Даже в субтропической жаре, без питья средний взрослый человек может оставаться в живых от 3 до 10 дней. Без еды можно прожить более месяца.

Французский врач **Ален Бомбар**, поставивший на себе жесткий эксперимент — в 1952 году он пересек на надувной лодке Атлантический океан за 65 суток без запасов воды и пищи, — полагал, что жертв кораблекрушений убивает не море, не голод и не жажда. Большей частью, раскачиваясь на волнах, люди умирают от страха и отчаяния. Он доказал на своем собственном

примере, что в море нельзя погибнуть от голода. Вокруг достаточно много рыбы и ее нетрудно поймать, пользуясь простейшими подручными средствами. Кроме того, тело любой рыбы процентов на 70 состоит из воды, причем пресной, — стало быть и обезвоживание организму не грозит. Можно просто есть сырую рыбу, получая и еду, и воду одновременно. Конечно, такая еда не очень вкусна, но тут уж, как говорится, не до жиру, быть бы живу...

При желании люди выживают даже в таких условиях, когда выжить, казалось бы, никак нельзя. Специальные эксперименты, поставленные добровольцами на себе, показывают, что даже в студеной воде голый человек может продержаться не 5–6 минут, как утверждают многие, а как минимум полчаса. А одетый в гидрокостюм и того больше...

Известен факт, когда летчик И. Куницын, катапультировавшийся над Баренцевым морем, 40 часов греб руками на надувной лодке в мокрой одежде при температуре воздуха около 5 °С и остался жив. Летчик В. Смагин на Белом море при такой же температуре 7 часов плыл на надувной лодке, которую то и дело переворачивало, пока не достиг берега. Четверка наших солдат, унесенная в море на утлой барже, продержалась без запасов воды и пищи 47 суток и осталась жива...

Словом, известно множество случаев, когда люди оставались в живых даже через несколько недель после кораблекрушения. Но, к сожалению, гораздо чаще случается так, что спасатели находят в море людей, которые погибли, даже не израсходовав имеющихся запасов воды. Они умерли от страха, от уверенности в собственной беспомощности, от нежелания бороться за свою жизнь.

ДАЛЬНИЕ СТРАНЫ

В каждом краю особые обычаи и нравы. И погода с климатом сильно отличаются. Водятся свои звери и птицы, насекомые, прочая живность. Растут и цветут свои растения. И даже могут иметь место свои, местные страсти-мордасти. Ведь не приходится ждать извержения вулкана в том краю, где нет огнедышащих гор, а пурга не бывает в пустыне.

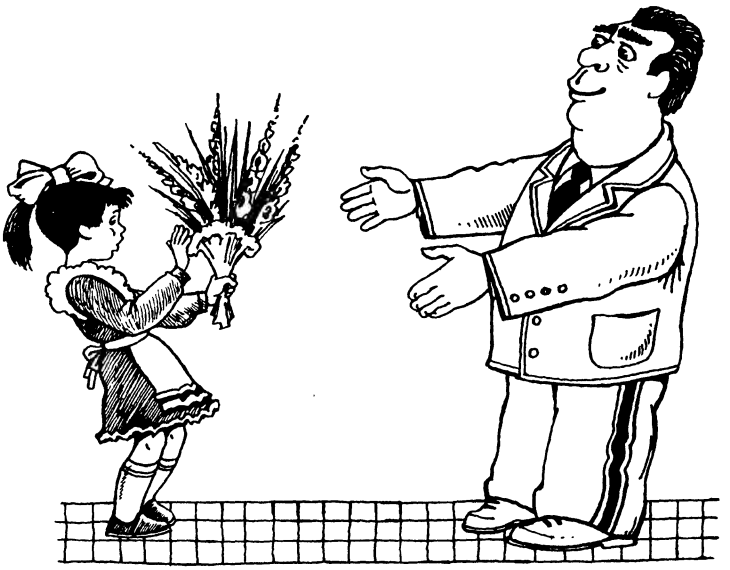
ГЛАВНОЕ — РАЗВЕДКА

Прибыв на новое место, прежде всего надо осмотреться, выражаясь военным языком, провести рекогносцировку местности, навести контакты с местным населением.

И на первых ролях тут вполне может выступить подрастающее поколение. Пока взрослые раздумывают, что и как, юные уже заводят себе знакомых, а то и друзей среди аборигенов.

Но всем нужно чувство меры. Первое правило: не ходи в чужой монастырь со своим уставом. То есть, говоря иначе, подчиняйся местным правилам и обычаям. Или, по крайней мере, продемонстрируй свое уважение к ним. Иначе очень легко попасть впросак, вместо друзей нажить себе неприятелей.

Например, в Монголии местные жители входят в любую дверь не постучавшись. Все объясняется очень просто: как же можно стучаться в дверь юрты, если она обита войлоком?



У нас принято при разговоре смотреть собеседнику прямо в глаза, у японцев это считается признаком высокомерия. У нас при встрече даже политические деятели непременно расцелуются. А когда в одной из стран Юго-Восточной Азии одних из правителей нашей страны попытался было чмокнуть в щечку хорошенькую девочку, поднесшую ему цветы, та ударилась в слезы. Оказывается, по местным обычаям, если девушка позволяла себя поцеловать, это означало согласие выйти замуж.

Какое все это имеет отношение к теме нашей книги? Да самое прямое. Ведь обычному путешественнику уважение местных обычаев, соблюдение их может спасти здоровье, а то и жизнь.

ЖИЗНЬ ЗА ПОЛЯРНЫМ КРУГОМ

Когда европейцы осваивали районы Заполярья и Крайнего Севера, многие с отвращением относились к привычке местного населения пить кровь забиваемых животных, есть сырую рыбу и мясо. Но кто этого не делал, вскорости погиб от цинги — ведь других источников витаминов в условиях долгой полярной зимы попросту нет.

И даже когда в Заполярье стали поставлять синтетические витамины, оказалось, что они в организме не задерживаются и практически не усваиваются им, в отличие от тех что поступают с натуральными продуктами.

В Заполярье даже кровь у людей течет по-особому. К такому выводу совсем недавно пришли ученые из Российского университета дружбы народов и Тюменской государственной медицинской академии. В ходе комплексного обследования здоровья **вахтовиков** — людей, прилетающих из средней полосы России поработать на местных буровых и нефтегазодобывающих скважинах, — выяснилось, что условно все их можно разбить на три группы. В первую входили люди, которые легко приспосабливались к местным условиям, перенимали местные обычаи и показывали наилучшую работоспособность. Во второй оказались вахтовики, которые «отбывали свой срок» за счет внутренних резервов. Сильный организм не желал перестраиваться, он продолжал

жить в привычном ритме, но так не могло продолжаться очень долго. И, наконец, третью группу составили люди, которым вообще противопоказано появляться на Севере — местный климат оказался не для них; он мог погубить этих людей в кратчайшие сроки.

Примерно то же получилось и с одеждой. Как ни мудрили технологии, оказалось, что наилучшая одежда для местных условий — традиционная **кухлянка** — шуба без застежок с наглухо пришитым капюшоном. Ее надевают через голову поверх пыжиковой рубашки и меховых штанов.

И в таком костюме оленевод, застигнутый пургой, может пролежать в снегу хоть неделю и останется жив-здоров.

Кстати, именно **пурга** — сильная метель, сопровождающаяся ураганной силы ветром и массовым перемещением снежных масс, — смертельно опасна для всякого заезжего туриста. Местные жители по косвенным признакам — изменению направления ветра, его силы и т. д. — умеют предугадывать приближение пурги и немедленно готовятся к ее встрече.

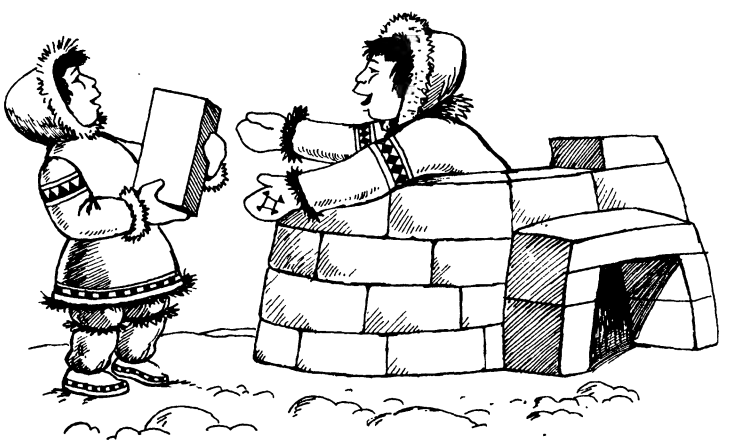
Подготовка, например, может заключаться в возведении из плотных снежных кирпичей **иглу** — куполообразного укрытия-жилища, внутри которого можно переждать пургу.

Перед иглу с наветренной стороны иногда дополнительно возводят ветрозащитную стенку. Во-первых, это значительно уменьшает на-

грузку на иглу. Во-вторых, защищает снежные стены от истирания, так как сильный ветер часто несет не только снег, но и мелкие крупинки льда, песчинки, которые действуют, словно наждак. А значит, меньше риск, что ваша постройка вдруг развалится в самый неподходящий момент.

Во время пурги опасно прятаться в снежных норах, ямах, пещерах и тому подобных убежищах, так как их может замести столь толстым слоем снега, что самостоятельно уже не выбраться. Так что если вы уж рискнули спрятаться в такое убежище, не ленитесь периодически контролировать толщину снежного покрова, расчищать вход и вентиляционное отверстие.

В поселках во время пурги маленьких детей вообще не выпускают за порог дома. А все остальные передвигаются, крепко держась за протянутые от дома к дому тросы-леера или по



специальным, загодя возведенным крытым переходам.

В критической ситуации, когда человека вдруг отрывало от леера сильным порывом ветра или он оказывался просто застигнут снежным зарядом по пути к дому, некоторым удавалось спасаться, зарывшись в снег. При этом надо постоянно расчищать палкой или рукой вентиляционное отверстие и расширять объем образовавшейся снежной капсулы, чтобы иметь возможность выбраться из снежного заноса. И не в коем случае не засыпать. Заснуть в снегу для обычного человека — это верная смерть.

В общем, в турпоход по Заполярью зимой лучше не ходить. Впрочем, летом тут тоже не лучше — мошка и гнус заедают даже привычных ко всему северных оленей. И они убегают искать места поветреннее, чтобы мошку сносило. Ну а люди пытаются спастись с помощью накомарников, дымящих костров да особых мазей. Однако и то, и другое, и третье помогает далеко не всегда...

ПОЖАР В ТАЙГЕ

Это самое страшное бедствие, которое может застигнуть человека в лесу. Причем самое обидное, что виною ему чаще всего сами люди, и лишь изредка — молния.

Кто-то бросил недогоревшую спичку или незатушенный окурок, на мху после выстрела

охотника остался тлеющий пыж, туристы развели костер, а уходя, не загасили... Иногда хватает даже осколка стекла от разбитой бутылки, чтобы сфокусировать солнечные лучи на сухой подстилке... И вот уже пошел гулять по лесу рыжий разбойник, охватывая порой территории в тысячи гектаров, нанося многомиллионные убытки.

Специалисты делят лесные пожары на три категории: подземные (когда горят высохшие торфяники), низовые и верховые.

Первый признак подземного пожара — земля горячая, местами даже дымится. И хотя торфяные пожары движутся медленно, по несколько метров в сутки, они опасны неожиданными прорывами огня из подземного очага. А еще когда в буквальном смысле горит почва под ногами, в ней образуются пустоты, куда запросто можно и провалиться. Поэтому при пожаре надо избегать торфяных болот, в крайнем случае — перемещаться по торфяникам только группой, выручая при необходимости друг друга. Причем тот, кто идет первым, обязательно должен запастись длинной палкой и проверять ею прочность почвы впереди.

При наиболее распространенных **низовых пожарах** горят трава, валежник, выступающие корни и нижние части деревьев. Скорость распространения — 1–3 метра в минуту, высота пламени — до 1,5–2 метров.

Верховой пожар обычно случается при сильном ветре: огонь распространяется по

кронам деревьев со скоростью 5–10 и более метров в минуту. Потоки воздуха разносят искры, и огонь может распространяться сразу несколькими очагами, отсекая иной раз пути к отступлению.

Небольшой низовой пожар может за 30–45 минут загасить группа из 3–5 человек даже без специальных средств. Пламя сбивают вениками из зеленых ветвей, мешковиной, брезентом или даже крутками. А небольшие очаги просто затаптывают ногами.

Так что, если вы наткнулись в лесу на начинающийся пожар, надо немедленно принять меры, чтобы остановить его. Одновременно, если есть возможность, надо известить по

рации или сотовому телефону о случившемся местных пожарных, послать кого-то за помощью в ближайший населенный пункт или лесничество.

Большие пожары приходится тушить уже с помощью бульдозеров и прочей землеройной техники, пламя сбивать взрывами или даже искусственно вызвать дождь, обрабатывая кучевые облака специальными пиропатронами с самолета или ракетами с земли.

Если вы не можете бороться с огнем, в большинстве случаев от него достаточно уйти: скорость пешехода — больше 80 метров в минуту, низового пожара — 1–3 метра. Идти нужно в наветренную сторону, по просекам, дорогам, берегам ручьев и рек. При сильном задымлении рот и нос прикрывают мокрой повязкой, полотенцем или иной тряпицей.

ЧЕЛОВЕК В ГОРАХ

Хоть и говорят частенько, что умный в горы не пойдет, но в последние годы стало очень модным проводить зимой часть отпуска или каникулы в горах, катаясь по склонам на горных лыжах.

И вот тут-то весьма просто стать жертвой снежной лавины. На моей памяти один горец сравнил лавину со снежным барсом: она движется так же бесшумно и нападает столь же внезапно.

Однако коварство это кажущееся: природа всегда предупреждает людей о грядущих переменах, надо только внимательно читать ее знаки. Так, с большой вероятностью можно предсказать сход лавин после обильного снегопада, а также, если на поверхность снега выпадает дождь. Резкая смена температуры, припекающее солнце, метель, разыгравшаяся высоко в горах, — все это тоже предвестники лавины. И уж, конечно, при землетрясении следует ожидать падения с вершин гор не только лавины камней, но и снега.

Иной раз для начала лавины достаточно даже громкого крика, хлопка в ладоши. И об этом туристов специально предупреждают в альплагерях и на горнолыжных базах. Тем не менее не раз и не два случалось, когда развеселые туристы своими песнями, громким смехом вызывали беду буквально на свою голову.

Ведь лавины движутся со скоростью курьерского поезда, развивая 70–100 км/ч, в некоторых случаях и до 360 км/ч! При этом сила удара может составлять 25–50 тонн на квадратный метр. Этого вполне достаточно, чтобы снести с фундамента не только деревянные, но и каменные постройки, вырывать с корнем вековые деревья. Даже стальные опоры линий электропередачи и туристских подъемников не выдерживают такой атаки. Так что с лавинами шутить не приходится.

Оказавшись в горах, внимательно выслушивайте предупреждения о лавинной опасности, подчиняйтесь инструкторам, которые

заранее предупреждают, на какие склоны сегодня лучше не выходить.

Но если вы все же оказались на пути снежного потока, опытные люди советуют делать следующее. Завидев приближающуюся лавину, немедленно избавьтесь от рюкзака и прочих вещей, мешающих вам двигаться. Попав в поток, старайтесь удержаться на его поверхности, делая такие же движения, как при плавании. Причем «плыть» надо к краю лавины, где скорость снежного потока меньше.

Если вас накрыло с головой, закройте лицо руками, постарайтесь, чтобы снегом не забило вам рот и нос. Сгруппируйтесь, подтянув колени к животу, — это поможет вам облегчить удары о встречающиеся на пути предметы.

Когда лавина остановилась, попробуйте прежде всего расширить пространство перед лицом и грудью, чтобы можно было дышать. Если вы потеряли представление, где верх, где низ, пустите изо рта струйку слюны. Согласно закону всемирного тяготения она потечет вниз. Стало быть, вам нужно пробиваться в противоположном направлении, наверх.

Разгребайте снег размеренно, не поддаваясь панике. Страх и бессмысленные рывки только крадут у вас силы, тепло и кислород. Кричать тоже бесполезно: снежная толща гасит все звуки.

Терпеливо пробиваясь наверх, периодически отдыхайте. Но ни в коем случае не позволяйте себе заснуть. Повторим еще раз: заснуть в снегу — значит погибнуть.

И помните, что вас обязательно будут искать! Бывали случаи, когда людей, погребенных лавиной, спасали даже спустя две недели.

СЕЛЬ ХУЖЕ ЛАВИНЫ

Селями называют грязекаменные потоки, характерные для горной местности в теплое время года. Чаще всего образуются они по весне, после схода лавин, в результате прорыва воды из горных озер, переполненных водой от стаявшего снега, льда, осадков. Перемычка, перекрывающая ущелье, не выдерживает напора и начинает все быстрее сползать вместе с водой вниз по руслу ручья или реки. Разогнавшись, поток может нестись со скоростью воды в горной речке. А высота его в узких ущельях может достигать 20–30, а то и более метров.

Уцелеть, попав в такой поток, практически невозможно. Поэтому единственный способ защиты тут же уйти с его пути, заслышав характерный приближающийся шум. Чем выше вы вскарабкаетесь на один из окрестных склонов, утесов и т. д., тем больше шансов уцелеть.

То же самое делают и в селениях. Надеяться на то, что вам удастся отсидеться в доме, особо не приходится. Хотя были случаи, что людей откапывали, если кто-то знал или догадывался, что внутри того или иного дома могли остаться его жители.

ИЗВЕРЖЕНИЕ ВУЛКАНА

Всем памятна, наверное, история античного города Помпеи, который был засыпан вулканическим пеплом Везувия вместе со своими жителями. Меньшему числу людей известно, что в 79 году н. э. под слоем пепла, лавы и кипящей грязи было похоронено сразу три города: Помпеи, Геркуланум и Стабия. В тот день, точнее — в ту ночь, погибло свыше 10 тысяч человек.

И это не самая большая вулканическая катастрофа в истории человеческой цивилизации. В ночь на 27 августа 1883 года неожиданно разбушевался сравнительно невысокий, 800-метровый вулкан Кракатау в Индонезии. Три страшных взрыва на небольшом безлюд-

ном островке привели к образованию волны высотой в 35 метров, которая буквально смыла сотни прибрежных поселков и городов на соседних островах Ява и Суматра. В результате погибли 36 тысяч человек.

Еще одна катастрофа случилось 8 мая 1902 года на острове Мартиника в Карибском море. За день до этого на соседнем острове взорвался вулкан Суфриер, погубив 2000 человек. Жители Мартиники намека не поняли — из городка Сен-Пьер эвакуировались менее десятой части горожан. А утром следующего дня три новых взрыва обрушили на городок раскаленную лаву и пепел. Город был полностью уничтожен, при этом погибло 30 тысяч человек.

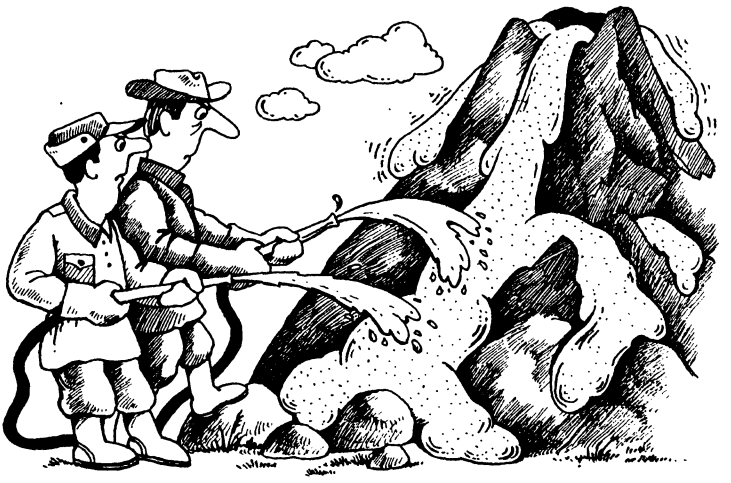
В наши дни число погибающих во время вулканических извержений заметно снизилось — более-менее эффективно действуют службы оповещения и прогнозирования извержений. Чтобы узнать, когда именно «проснется» тот или иной вулкан, исследователи используют все методы — от спутниковых измерений до наблюдений за поведением окрестных животных. Однако сказать, что люди научились точно предсказывать поведение вулканов, а тем более укрощать их, нельзя.

Между тем, кроме кипящей лавы, вулканических бомб и пепла, многие вулканы опасны тем, что выделяют сернистые, кислотные или щелочные газы, которые убивают все живое. Есть предположение, что сначала жители тех же Помпей были накрыты газовой атакой,

а уж потом засыпаны многометровым слоем пепла.

Причем угроза повторения трагедии не исчезла окончательно и сегодня. Специалисты даже рассчитали, что при неблагоприятном развитии событий предместья многомиллионного города Неаполя могут быть накрыты ядовитой газовой волной уже через 40–45 минут после начала извержения Везувия. Но, невзирая на эту угрозу, население города все увеличивается...

В качестве же утешающего примера можно привести разве что историю борьбы жителей исландского городка Вейстманнаэйяр со своим вулканом, проснувшимся 23 января 1973 года. Пожалуй, это единственный случай в истории, когда спецкоманде из 200 мужчин удалось противостоять стихии. Люди стали поливать ползущие потоки лавы из мощных



пожарных брандсбойтов, направили на нее мощные потоки от землечерпалки, срочно подогнанной в порт. И лава закаменела, образуя защитную дамбу, за которой, как за каменной стеной, и укрылся город от последующих вторжений.

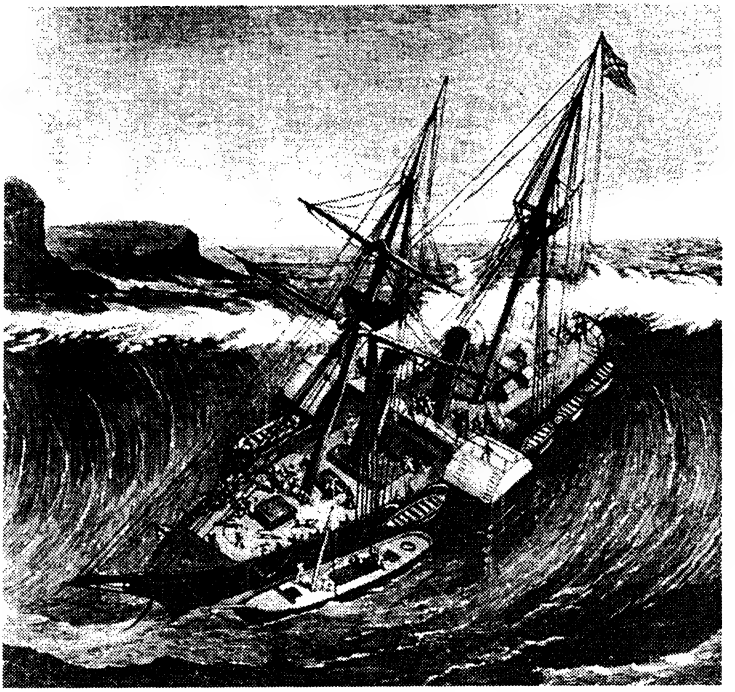
Правда, горожанам повезло в том смысле, что природа особо не напирала, и борьба с вулканом затянулась почти на полгода. Однако никто не уверен, что в один не очень хороший день все не начнется снова, с гораздо большей силой...

БОЛЬШАЯ ВОЛНА В ГАВАНИ

Именно так переводится с японского слово, **«цунами»**. Обозначают же им огромные волны, которые эпизодически, время от времени обрушиваются на побережье, вследствие подводных извержений и землетрясений. У нас появление столь огромных волн высотой до 50 метров вполне возможно на Сахалине, Курилах и Камчатке.

Оценивают цунами по 6-балльной шкале. Минимальные волны замечают лишь гидрографы, максимальные — выбрасывают на берег суда, переворачивают железнодорожные составы, сносят начисто целые поселки и города.

Суша может быть затоплена на десятки километров вглубь. Но перед валом движется ударная воздушная волна, которая, подобно



ударной волне ядерного взрыва, сносит крыши и дома, переворачивает автомобили, убивает людей и животных.

Единственная реальная возможность спастись — экстренно покинуть место грядущей катастрофы. Корабли тут же спешно уходят подальше от береговой черты. В открытом море волна им не так уж и страшна.

На побережье верный признак надвигающегося цунами — чрезвычайно сильный отлив, так что поверхность морского дна обнажается иной раз на несколько километров. Это означает, что вскоре вода придет обратно в ви-

де огромной волны, и нужно срочно покидать побережье, взбираться как можно выше на окрестные холмы и горы.

Кстати, как и землетрясения, извержения вулканов и т. д., цунами очень хорошо предчувствуют мелкие грызуны типа мышей и крыс, а также домашние кошки и собаки. Они толпами, не обращая внимания ни друг на друга, ни на людей спешно уходят из городов и поселков. Люди тотчас должны последовать вслед за ними. Если возвышенностей рядом нет, нужно успеть уйти от берега не меньше, чем на 3–5 километров.

Впрочем, в зонах, где возможны цунами, работают станции национальных служб, объединенные в Международную службу предупреждения цунами со штаб-квартирой в г. Гонолулу, на Гавайских островах. В нашей стране тоже есть несколько цунами-станций — в Петропавловске-на-Камчатке, Южно-Сахалинске и Курильске. Их прогнозы помогают заранее предупредить об опасности население прилегающих регионов. Правда, оправдываются такие прогнозы пока лишь на 20%. Так что слушая радио, поглядывайте и на кошку...

И при первых же признаках угрозы принимайте соответствующие меры. Если времени покинуть затопляемую область уже нет, надо принимать меры самозащиты на месте: покинуть ветхие здания, перебравшись в наиболее прочные; закрыть все двери и окна на запоры и подняться на верхние этажи. Размещаться лучше в комнатах с окнами, смотрящими на материк, а не в сторону побережья. Занять безопасные места у капитальных внутренних стен, стараясь держаться подальше от зеркал, окон, стеклянных дверей и тяжелых предметов — шкафов, книжных полок, холодильников, которые могут при сотрясении обрушиться на вашу голову.

Если волна настигает вас вне населенного пункта, укрыться от нее лучше всего на холме, скале, в крайнем случае — на мощном и высоком дереве. Если еще осталось время, снять обувь и верхнюю одежду — без них плавать легче.

Пережив первую волну, ждите следующей — всего их бывает от 3 до 9, а интервалы между ними колеблются в пределах от 3 минут до 3 часов. Так что у вас есть какое-то время, чтобы подыскать более безопасное место или получше закрепиться.

Возвращаясь назад в здание, перенесшее удар цунами, необходимо удостовериться, что оно не рухнет из-за повреждений или подмыва фундамента; будьте внимательны к электрическим проводам — они могут оказаться под

током, не зажигайте открытого огня (возможна утечка газа), помните, что остается опасность пожаров и химических аварий.

ПЕСЧАНАЯ БУРЯ

Иногда их еще называют **«черными бурями»** за то, что во время таких бурь пыль и песок застилают солнце и вокруг резко темнеет. В некоторых местах такие бури повторяются с редким постоянством. Впрочем, даже на территории России только в течение прошлого века такие бури отмечались более десятка раз. Обычно на Европейской части России пыльные бури чаще всего бывают весною, но иногда и летом... И всякий раз в течение нескольких суток ветер дует со скоростью 85–100 км/час. Плодородный верхний слой почвы выдувается до глубины 15–25 сантиметров, его частицы вместе с песком поднимаются на высоту 1–3 километров и переносятся на огромные расстояния. Так, например, отголоски пыльной бури 1969 года, разразившейся на Северном Кавказе, были обнаружены даже в Скандинавии.

Даже в городе песчаная буря переносится довольно тяжело. Останавливается транспорт, возле заборов и домов образуются кучи песка и пыли в 2–3 метра высотой, может быть прекращено снабжение электричеством, газом и водой.

Но еще хуже, если такое стихийное бедствие застигнет вас в степи или в пустыне. Верный признак надвигающегося ада — мертвая тишина. Исчезают все шорохи и звуки. Наваливается духота, которая усугубляет состояние неосознанной тревоги.

Затем на горизонте появляется облако, которое быстро растет и превращается в черно-багровую тучу. Снова поднимается утихший было ветер и очень быстро достигает скорости 150–200 км/ч.

Именно бешеный ветер и причиняет наибольшие неприятности во время песчаной бури. Защитить вас от натиска ревущего песка смогут большой камень, дерево, развалины какого-то строения... Если есть возможность спрятаться в машине, ее нужно при первых признаках ветра развернуть против него — так больше шансов, что машину не заметет и не перевернет. Все запасы воды и пищи должны быть с вами.

Если ваше единственное укрытие — камень или дерево, при первых порывах ветра надо лечь с подветренной стороны и завернуться с головой в любую материю. Дышать — через платок. Флягу с водой рекомендуется поглубже зарыть в песок, чтобы ее не унесло ветром.

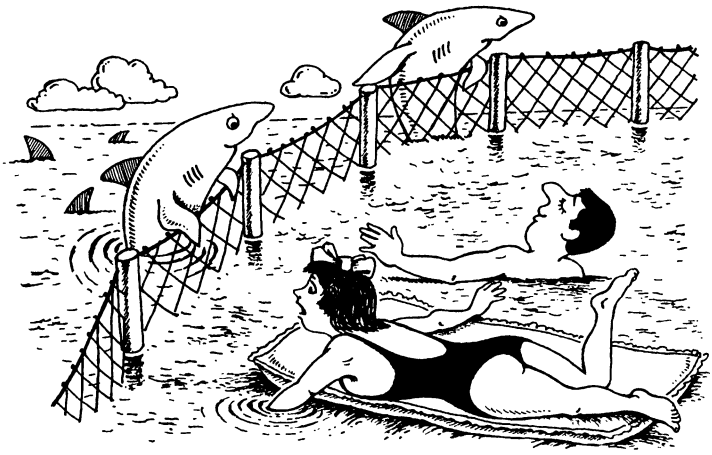
Ни в коем случае не пытайтесь продолжать движение — это напрасная трата сил и дополнительная опасность сбиться с верного пути, заблудиться. Песчаные бури обычно недолги.

Но даже если ветер не стихает несколько суток, все равно сидите на месте и ждите улучшения погоды.

ПЛАВАЮЩИЕ, ПОЛЗАЮЩИЕ И КУСАЮЩИЕ

Попав первый раз в тропики, жители средней полосы, как правило, поначалу бывают очарованы: «Это же рай!» Но эйфория тут же начинает проходить, когда выясняется, что рай этот густо заселен. В воздухе витают мириады насекомых, в том числе и таких, укус которых весьма болезнен и может стать источником инфекционного заражения. В океане полным-полно ядовитых медуз и рыб-хищников, включая наводящих ужас акул. А по земле бегает и скачет огромное количество всяких неведомых тварей, с которых не знаешь, как себя вести.

Универсальный совет — старайтесь держаться от всех подальше. Ложась спать, обязательно пользуйтесь пологом, который, как правило, имеется у каждой кровати. Не открывайте окна настежь — прохладнее от этого станет всего лишь на градус-другой, зато всякой нечисти налетят миллиарды. Лучше воспользуйтесь кондиционером или комнатным вентилятором. Купайтесь только в отведенных для этого местах — тогда есть вероятность, что акул отсюда отпугнули или, по



крайней мере, обнесли акваторию специальными сетями. Но даже в этом случае старайтесь не купаться ночью, когда многие хищники особенно активны.

Не бросайтесь в набежавшую волну с разбега — она может накрыть вас и протащить по дну, при этом очень просто захлебнуться.

Учиться катанию на волнах, в том числе и на доске с парусом, надо под руководством опытного инструктора. То же самое можно сказать и о нырянии с аквалангом.

Будучи на суше, не навязывайте своего знакомства местным насекомым — среди экзотических жуков встречаются и ядовитые. Правда, ядовитость многих из них преувеличена народной молвой.

Был случай, когда в Средней Азии, под Бухарой скорпион укусил парня, разносившего корм джейранам в местном заповеднике. Сва-

лился ему на голову из охапки травы и тут же ужалил. Ну и что? Парень только повел недовольно плечами: «Уже третий за сегодняшний день жалит», — пожаловался он мне и продолжил свою работу.

«Укус скорпиона болит примерно так же, как укус пчелы. И эффект примерно тот же, — рассказал работник заповедника. — По-настоящему опасна только самка паука каракурта — «черная вдова». Да и то только весной, в период размножения. Ее укус может даже мужчину с ног свалить. Но чтобы кто-то умер от укуса, я не слышал...»

В этом отношении много опаснее укус **энцефалитного клеща**, который в изобилии водится в районе Перми и некоторых других лесных районах. Там каждую весну случаются и смертельные исходы.

Не стоит также забывать, что местные жители, периодически подвергаясь нападениям насекомых, имеют уже иммунитет. Так что экспериментировать на себе не стоит.

Кстати, кошма из овечьей шерсти, веревка из конского волоса, которые, по народным поверьям, спасают от нашествия ядовитых насекомых, при проверке не подтвердили своих полезных качеств. В кошме те же скорпионы чувствуют себя превосходно.

Еще чем богаты теплые края — так это змеями, в том числе и ядовитыми.

Зоологи утверждают, что ядовитую змею легко отличить от безвредной по форме голо-

вы. У ядовитых змей она напоминает наконечник копья, а у остальных — более округлая. Иногда по отпечаткам зубов можно определить, какая змея вас укусила. Если на месте укуса остались следы в виде двух серповидных полосок, образующих полуовал из мелких точек, а между ними имеются две более крупные ранки — следы от двух ядовитых зубов — значит, надо принимать срочные меры.

Но лучше до этого дела не доводить. Змея, как правило, пугливое и мудрое создание. При встрече с человеком или крупным животным она предпочитает ускользнуть в укрытие. И нападает лишь в том случае, если ей перекрыли пути к отступлению.

Но даже в этом случае змея предупредит вас: гадюка перед броском сворачивается кольцом, кобра поднимается на хвосте и громко шипит, а гремучая змея нервно подергивает хвостом, издавая характерный треск. Тут самое время ретироваться, медленно отступая и не делая резких движений.

Чтобы реже встречаться со змеями, надо знать их любимые места. Гадюки охотятся ночью, а днем любят погреться на солнцепеке, поблизости от своей норы. Гюрзы, обитающие в Закавказье и Средней Азии, а также жительницы Южного Узбекистана и Таджикистана эфы, среднеазиатские и индийские кобры обитают в норах грызунов, среди густых зарослей кустарника, в развалинах зданий, среди бугристых песков, в расщелинах скал, а также в

старых пнях, под камнями или стволами деревьев, в копнах сена.

Если вы приехали в незнакомую местность и собрались обследовать окрестности, не забудьте спросить местных жителей о самых «змеиных местах». Их охотничьи угодья можно также выявить по остаткам старой шкурки после линьки в траве и на кустах, мертвым птенцам возле родников или под деревьями.

И если вы все-таки идете в такое место, обуться лучше не в пляжные шлепанцы, а в высокие сапоги.

В случае укуса надо хотя бы часть яда выдавить с кровью из ранки. Отсасывать ртом не стоит — ныне редко у кого совершенно здоровые зубы, нет трещин и ссадин во рту, так что лучше не рисковать. Далее ранку промывают светло-розовым раствором марганцовки или перекисью водорода из аптечки и перевязывают. При первой же возможности вызывают врача с сывороткой или транспортируют укушенного в ближайший медпункт.

Пострадавшему дают обильное теплое питье и обеспечивают полный покой. Водить его, накладывать жгуты или прижигать ранку раскаленным в костре ножом, как это описывают или показывают в некоторых детективах, — не стоит. Такие процедуры лишь еще больше повреждают и так пострадавшие ткани.

Не стоит и впадать в преждевременную панику. Статистика показывает, что умирают от змеиных укусов немногие. Человеку

должно очень сильно не повезти (например, укус должен прийтись точно в крупный кровеносный сосуд), чтобы такое произошло именно с ним.

НЕВИДИМЫЕ ВРАГИ

Гораздо больше неприятностей, чем все акулы, медузы, змеи и насекомые вместе взятые, доставляют путешественникам враги невидимые — бациллы, микробы и вирусы. Не случайно, все люди, отправляющиеся в дальние страны, проходят специальный инструктаж. А тем, кто едет в тропический пояс надолго, даже делают специальные прививки.

Чтобы уберечь себя от невидимой напасти, надо, прежде всего, почаще мыть руки и не хвататься за что попало. Не ешьте также незнакомую пищу, неизвестно кем приготовленную. Лучше некоторое время поголодать, чем маяться потом от пищевого отравления или подцепить какую-нибудь бациллу.

Не пейте из непроверенных источников. В Индии, например, категорически не рекомендуется пить воду из-под крана даже в благоустроенных отелях. Воду для питья приносят в номер в специальных кувшинах за сравнительно небольшую плату. Кроме того, питьевая и минеральная вода продается во многих странах в герметически закрытых пластиковых бутылках.

Это только диверсанты не боятся пить воду из луж. И то только потому, что в их снаряжении есть специальные обеззараживающие таблетки. Остальные должны помнить наставления сестрицы Аленушки из известной сказки: «Не пей, Иванушка, из копытца — козленочком станешь...»

Ну а если серьезно, то воду в странах Африки, Юго-Восточной Азии и некоторых других регионов обязательно надо кипятить. Не случайно местное население в таких странах без конца с утра до вечера пьет чай. Горячий ароматный напиток не только позволяет лучше утолить жажду, нежели холодная вода, но и позволяет не подхватить ангину, избавляет от многих кишечных заболеваний.

Если у вас вдруг нет чайника или невозможно развести костер, то эксперты ООН предлагают в таких случаях использовать для обеззараживания воды использовать лучи солнца. Вода наливается в какой-либо плоский сосуд и выставляется под прямые солнечные лучи. Примерно через полчаса большинство бактерий в прогретой воде погибнет.

А вообще, отправляясь в подобные путешествия, не вредно помнить историю освоения европейцами Нового света. Вопреки расхожему мнению, что индейцев перебили испанские конкистадоры с помощью ружей и мечей, современные научные исследования приводят к иному выводу. «Главными губителями индейцев были не люди с оружием, а их невидимые

и в ту пору никому неведомые спутники», — утверждают микробиологии. И приводят следующие факты. Так, скажем, в мае 1539 года во Флориде высадился испанский авантюрист Эрнандо де Сото. При нем был отряд в 600 человек, 200 лошадей и 300 свиней. Целью его экспедиции были поиски золота. И в погоне за богатством отряд де Сото четыре года скитался по территории нынешней Флориды, Джорджии, Северной и Южной Каролины, Теннеси, Алабамы, Миссисипи, Арканзаса и Техаса.

Практически повсюду на пути ему попадались людные индейские поселения, даже города. Временами они располагались так густо, что из одного можно было увидеть еще 2–3 других.

После ухода де Сото, так и не нашедшего золота, европейцы оставили эти места в покое на сотню с лишним лет. А когда в 1682 году высадился новый десант, состоящий теперь уже из французов, то летописец новой экспедиции отметил, что местность была практически безлюдной. Участникам экспедиции не попалось ни одной индейской деревни на протяжении 200 с лишним миль.

Сегодня уже очевидно, что виновником этого опустошения стал не разбой, учиненный горсткой испанских авантюристов, а сопровождавшие их... свиньи. Точнее, вирусы и микробы, которые они носили в себе вместе со своими хозяевами. Именно нашествие неведомых ранее болезней — вирусного гепатита,

черной оспы, туберкулеза и т. д. опустошило этот многолюдный ранее край.

Впрочем, и сами европейцы тоже пострадали. Из Нового света путешественники привезли в Старый, например, такую страшную болезнь, как сифилис. Так что, случается, из путешествий привозят домой не только сувениры...

СОВЕТЫ НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ

«Ничто не придает такого веса сочинению, как приложение к нему», — говаривал еще Сенека. Прислушаемся и мы к совету древнего мудреца. Здесь вы найдете советы, дополняющие те высказывания, что были приведены в предыдущих главах.

ОСНОВЫ ЖИЗНИ

Психология выживания

Если вам плохо, подумайте о том, что все могло бы быть гораздо хуже. Не стоит хоронить и оплакивать себя раньше времени.

Думающему человеку не может быть скучно наедине с самим собой. Одиночество можно преодолеть постоянным занятием себя каким-либо делом.

Будьте самодостаточны. Если вам нужен совет, посоветуйтесь прежде всего с самим собой.

У страха — глаза велики, у паники — длинные уши. Успокойтесь, и наверняка окажется, что черт далеко не так страшен, как его малюют.

Прежде чем что-либо сделать, подумай. Трижды подумай, если собираешься сделать то, что переделать будет уже нельзя.

Делать что-либо быстро означает: делать медленные выверенные движения без остановок между ними.

НАВЫКИ И УМЕНИЯ

Снаряжение путешественника

Одежда, что вторая кожа. Выбирая ее, думайте прежде всего о себе, а не о других. Даже самый экстравагантный наряд на ком-то перестает удивлять уже через пять минут. А ему, бедняге, придется ходить в нем не один день...

Не гонитесь за синтетикой. Она, может быть, и красива. Но за десятки тысяч лет своего существования человечество так и не придумало ничего практичнее и удобнее хлопка, шерсти и меха.

Белье, которое вы надеваете в поход, должно быть чисто хлопковым и обязательно не новым, хотя бы раз уже стиранным.

Собираясь в дальнюю дорогу, одевайтесь как капуста. Поверх белья — шерстяная или хлопчатобумажная рубашка. Поверх нее — свитер из натуральной шерсти. И наконец, куртка на мягкой байковой подкладке, но с жестким, водонепроницаемым верхом. Если вдруг станет жарко, всегда легко что-нибудь снять. А большое количество слоев одежды обеспечивает тепло за счет многочисленных воздушных прокладок между слоями.

Лучшая ткань для походных штанов — смесь хлопка с териленом. Такая одежда быстро сохнет при намокании, она легкая и абсолютно не продувается ветром.

Выдержать длительный маршрут могут ноги человека, обутого в мягкие ботинки из натуральной кожи на толстой каучуковой подошве.

В походе вы можете не умываться. Но чистить ботинки надо обязательно. Только тогда они будут служить вам долго, не натрут ноги и не будут промокать.

Лучшие носки для длительного похода — шерстяные. В крайнем случае — хлопчато-бумажные. Но никак не синтетические.

Варежки согревают руки лучше всего, но в них трудно что-либо делать. Поэтому умные люди делают так: под варежки надевают тонкие перчатки, кончики которых обреза-

ны. При необходимости варежки можно снять и работать в перчатках, так и руки не поморозишь.

Чем больше карманов, тем удобнее рюкзак. Укладывают же его так, чтобы мягкие вещи оказались ближе к спине, а самые тяжелые — на дне рюкзака.

Все вещи кладут в рюкзак в полиэтиленовых пакетах, тогда они не промокнут при нечаянной аварии во время переправы или под дождем.

В случае возникновения чрезвычайной ситуации при себе нужно иметь следующее: коробок спичек (лучше, охотничьих, которые могут гореть и на ветру) или, в крайнем случае, зажигалку; свечу-плошку — источник света в походе, а также весьма полезную вещь при разжигании костра; кремень с кресалом — такое простейшее приспособление для добывания огня в тех случаях, когда спички или горючее в зажигалке уже кончились; зеркальце для подачи сигналов — его сверкание в солнечных лучах видно издалека; иголки с нитками для починки одежды; таблетки для обеззараживания воды — их продают иногда в аптеках и магазинах туристского снаряжения; пузырек с кристаллами перманганата калия для дезинфекции и профилактики кишечных заболеваний; не-

сколько английских булавок; набор для рыбной ловки — моток лески, несколько крючков и грузил; хороший нож с острыми лезвиями, пилкой, отверткой и т. д., а также большой и прочный полиэтиленовый пакет, который можно будет использовать в качестве ведра для воды. К этому добавьте необходимый набор лекарств, которыми вы обычно пользуетесь (если таковые вам нужны), и сложите все это в отдельный пакет или коробку приметного вида, чтобы сразу прихватить с собой.

Если вы часто ходите в походы, любите спать на свежем воздухе, купите спальный мешок. А в дополнение к нему портативное укрытие типа bivi-bag. Это нечто вроде маленькой палатки с фиксаторами. Весит такая вещь всего 0,5 кг — куда меньше любой палатки, но может хорошо защитить человека в непогоду.

Не экономьте на качестве закупаемого оборудования. Деньги вы все равно потом потратите, зато некачественное изделие может подвести в самый ответственный момент, когда, возможно, от него будет зависеть ваша жизнь.

Вода и еда

В умеренном климате человеку требуется 2–2,5 литра воды в сутки. В жару потребности

организма в жидкости могут возрасти еще на 1–1,5 литра. Потеря воды возрастает также при интенсивных физических нагрузках.

Если у вас недостаточно воды, прежде всего, сведите к минимуму физическую активность. Не раздевайтесь, даже если очень жарко. Пропитанная по́том одежда неплохо охлаждает воздух, окружающий тело.

В жару лучше носить одежду светлых тонов — она отражает большую часть солнечных лучей и препятствует перегреву организма.

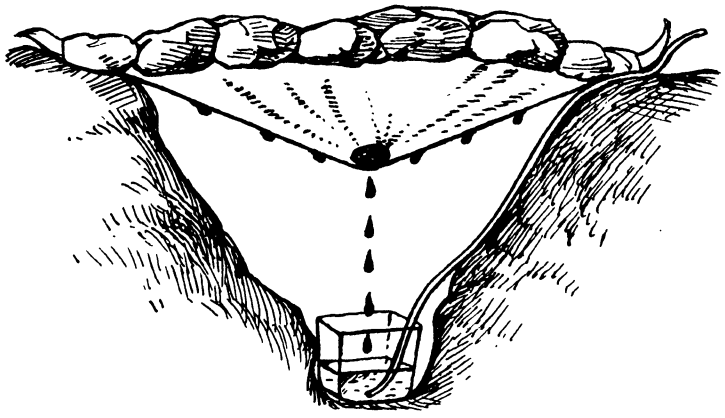
Еда, курение и употребление алкогольных напитков увеличивает потребность организма в воде.

Дышите носом, а не ртом. Это тоже способствует уменьшению потерь влаги.

На наличие поблизости источников воды указывают: скопления или колонии насекомых, в особенности муравьев и пчел; густая и буйная растительность, сочная трава; следы животных, ведущие в одну сторону — к водопою.

Существуют два способа добывания воды практически из «ничего» — из атмосферы и грунто́вых вод.

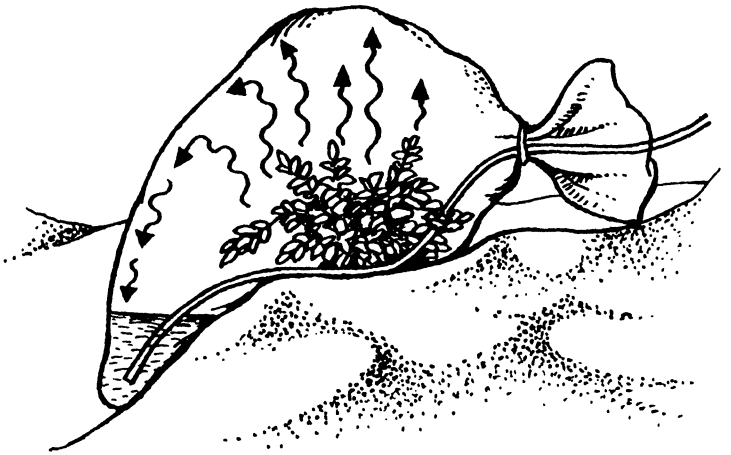
Первая такая установка называется солнечный испаритель и представляет собой конусообразную яму диаметром около 1 м и глу-



биной 60 см. На дно поместите емкость для воды и опустите в нее конец резинового шланга или камышовой трубочки. Второй конец выведите наружу. Перекройте яму полиэтиленовой пленкой, прижав ее по краям камешками. А в середине пленки, над емкостью для воды, поместите на пленке груз, с таким расчетом, чтобы плоская пленка приняла вид воронки.

Вскоре солнечное тепло повысит температуру воздуха и грунта в яме настолько, что приведет к интенсивному испарению грунтовых вод. Пар сконденсируется на полиэтилене с нижней стороны, и капли воды попадают в емкость. Откуда ее и пьют через шланг или трубочку.

Второй способ добычи воды предполагает использование вегетативного мешка. Возьмите большой полиэтиленовый пакет и суньте в него ветку зеленого дерева вместе с листьями.



Завяжите пакет у основании ветки, а к другому концу подвесьте небольшой груз. Солнце испарит влагу, содержащуюся в зеленых листьях растения, она сконденсируется на пленке и стечет вниз. Пить ее можно через шланг или через отверстие в мешке.

Но только имейте в виду, что в такую «растительную» воду могут попасть и токсины, содержащиеся в данном растении. Если вода покажется вам горькой, лучше повторить эксперимент на дереве или кусте другой породы.

Очистить воду можно с помощью фильтрации, например сквозь речной песок, а также путем добавления в нее нескольких капель йода. Время очистки — примерно 30 минут.

Получить пресную воду из морской можно с помощью дистилляции. Морская вода зали-

вается в плотно закрывающийся сосуд и ставится на огонь. С другим закрытым сосудом ее соединяет трубка, которую охлаждают, например, обмотав сверху мокрой тканью. Кипящая вода превращается в пар, а потом снова конденсируется в трубке и скапливается в другом сосуде. Вся соль остается на стенках первого сосуда.

Собирая незнакомые вам плоды, ориентируйтесь на птиц. Если некоторые из плодов надклюнуты, значит, можно не опасаться, что они окажутся ядовитыми.

Избегайте потреблять в пищу зонтичные растения. Среди них лишь морковь, сельдерей да петрушка относятся к съедобным.

Фрукты и ягоды, растущие большими скоплениям, обычно съедобны.

Ягоды синего и черного цветов, как правило, не ядовиты. Опасайтесь ягод белого и желтого цветов. Многие ягоды красного цвета тоже бывают ядовитыми.

Млечный сок растения указывает на его ядовитость.

Съедобными являются молодые листья и побеги практически всех неядовитых растений. Посмотрите, что едят животные, попробуйте есть то же.

Зерна и семена всех злаковых и трав годятся для использования в пищу.

Избегайте употреблять в пищу растения с неприятным запахом. То же самое относится и к грибам.

Не ешьте грибы, которые имеют кольца или воронкообразную бахрому белого цвета вокруг ножки над грибницей.

В пищу можно употреблять мясо практически всех животных. Отравиться можно лишь, пожалуй, печенью белого медведя. В ней чересчур много витаминов.

Борьба за огонь

Кроме спичек или кремня с огнивом разведению огня в немалой степени способствует трут. Так называется любой материал с низкой температурой возгорания — вата, сухой мох, растертая на волокна сухая древесина, натуральная шерсть и т. д. Иной раз достаточно малейшей искры, чтобы, попав на трут, она дала огонь.

Всегда имейте трут при себе и храните его в водонепроницаемой упаковке.

Кроме трута для разведения костра нужна растопка — сухие щепочки, мелкие пру-

тики, хвойные иголки, а также любое сухое дерево, пропитанное легковоспламеняющимися жидкостями — керосином, бензином, спиртом и т. д.

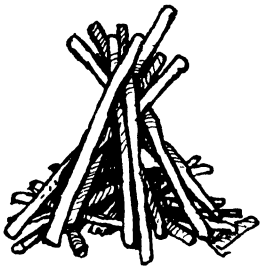
Именно к растопке подносят спичку или иной источник огня при разжигании костра.

Если вам понадобится развести костер на снегу или на раскисшей земле, вбейте сначала в грунт четыре рогатины, положите на них крест-накрест две жердины. Поверх них сооружается помост из свежесрубленных веток, грунта и камней. А уж на этом основании раскладывается и разжигается костер.

При сильном ветре костер лучше разводить в предварительно выкопанном углублении. Или надо соорудить с наветренной стороны стенку-отражатель из каменей или бревен. Она будет выполнять две функции — и защищать огонь от ветра и «направлять» его тепло в нужную вам сторону.

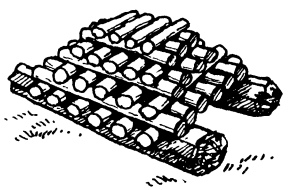
Не кладите в костер или возле него мокрые или пористые камни — при нагревании они могут взорваться! Разлетающиеся осколки вполне способны ранить или убить человека...

За тысячелетия своего существования люди придумали много типов костров — каждый служит определенной цели. Проще всего сложить костер под названием «типи». Дрова ук-

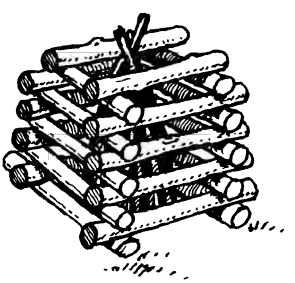


ладывают «шалашиком» вокруг растопки. Причем в самом низу кладут самые сухие и мелкие сучья, а поверх — более крупные и влажные.

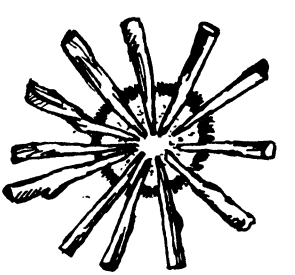
Такой костер требует большого запаса топлива, но годится как для приготовления пищи, так и для обогрева.



«Пирамидка» — это костер из нескольких слоев дров, сложенных крест-накрест. Такой костер горит очень долго и может использоваться для обогрева ночью.

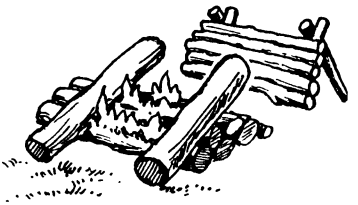


«Хатка» — дрова складываются в форме сруба. Костер хорошо горит, благодаря притоку воздуха внутрь «сруба», но быстро прогорает.



Дрова в виде «звезды» складывают при малом запасе топлива. Огонь поддерживается в центре, а дрова подвигаются внутрь по мере прогорания. Та-

кой вид костра лучше разводить из древесины твердых пород — например, дуба, карагача и т. д.



Безопасный ночной костер устраивают так. Поверх горящих дров наваливают два больших бревна из свежесваленного дерева с таким расчетом, чтобы они своей тяжестью отталкивали прогорающие дрова от вас. С другой стороны костра для лучшего обогрева надо возвести стенку-теплоотражатель.

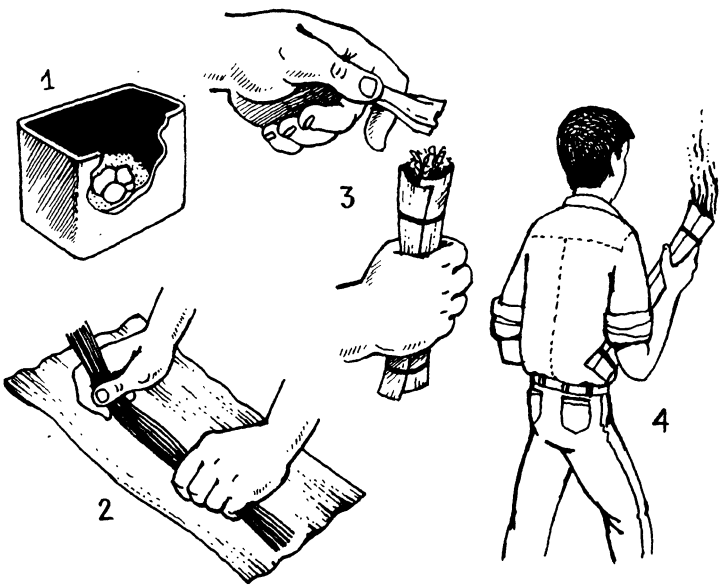
«Длинный» костер — разводят в предварительно выкопанной канаве, сориентированной по направлению ветра или между двух свежесваленных древесных стволов. Бревна или стенки канавки не дадут огню распространяться в стороны, и костер будет гореть не сильно, но долго.

Т-образный костер хорош для приготовления еды. Огонь разжигается в короткой «перекладине», а

угли для приготовления, например, шашлыка выгребают в канавку-«ножку».

Если спички у вас уже на исходе, а каждый день вы ночуете в другом месте, огонь можно переносить с собой, например, в огневой банке. Несколько тлеющих углей окружают кусочками трута, завернутых в зеленые листья, и помещают в пустую консервную банку. Для лучшей вентиляции в боках банки надо пробить несколько отверстий.

Огневая трубка служит для тех же целей, но позволяет обойтись без банки. Берут большой кусок мягкой коры, помещают на него трут. Затем сворачивают кору в трубку и обвязывают веревкой или проволокой. Сверху в



вертикально поставленную трубку кладут угольки, и трут начинает тлеть. Если трубка вдруг загорится, можно слегка ее смочить, чтобы продолжалось лишь медленное тление.

Крыша над головой

Останавливаясь на ночлег, прежде всего выберите для него подходящее место. В средней полосе не стоит ночевать на вершине холма, открытой всем ветрам, или в низине, где сыро и холодно. Найдите местечко на опушке, в затишье.

Впрочем, в жаркую пору, при обилии комаров и гнуса, на ночевку лучше располагаться с таким расчетом, чтобы ветерок сносил насекомых. Иначе они вам житья не дадут, несмотря даже на дым костра.

Проследите также, чтобы поблизости не было и муравейников. Муравьи очень не любят незваных пришельцев!

В дождливую погоду, при снегопаде не стройте себе убежище в местах, где пролегают водостоки ливневых ручьев, а также в лавиноопасных местах.

В дождливую погоду место вокруг палатки обязательно окапывают дождевой канавкой. Пусть вода скапливается там, а не под палаткой.

Под палаткой лучше постелить лапник или валежник. Тогда в палатке будет не так холодно.

Ставя палатку, старайтесь как следует натянуть ее тент. Тогда он будет меньше протекать в дождь. Не касайтесь тента в дождь — в месте прикосновения обязательно образуется течь.

Самое распространенное убежище — это шалаш. Строят его из подручных материалов — свежесрубленных веток, камыша, сена... Ветки верхнего слоя лучше укладывать комьями наверх с таким расчетом, чтобы дождевая вода скатывалась вниз по листьям и хвое.

Сильный дождь можно переждать под старой разлапистой елью. Есть шанс, что ее крону не промочит до самых нижних ветвей.

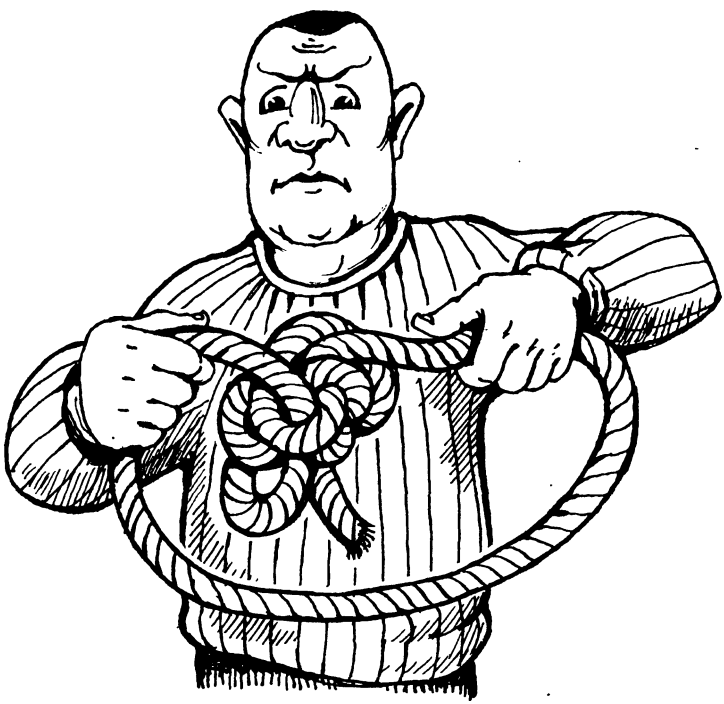
Если поблизости нет подходящих материалов для постройки шалаша, в качестве укрытия можно использовать нависающую скалу или углубления в грунте.

Для более-менее длительного жилья на природе наши соотечественники придумали землянку. В подходящем месте, лучше на косогоре, роется яма, которая перекрывается сверху жердями, а то и бревнами. Сверху наваливается слой грунта с тем расчетом, чтобы крыша не промокала насквозь при дожде. С той же целью на крыше устраива-

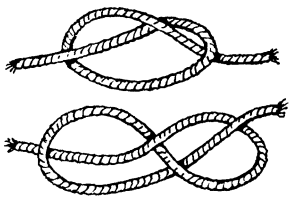
ется скат на одну сторону. Вход занавешивается брезентом, пленкой или прикрывается лапником.

Веревки и узлы

Какие веревки лучше — из природных или синтетических материалов? Синтетические — легче, прочнее, не гниют, зато легко разрушаются огнем, а также становятся весьма скользкими в мокром состоянии, на них трудно завязывать узлы.

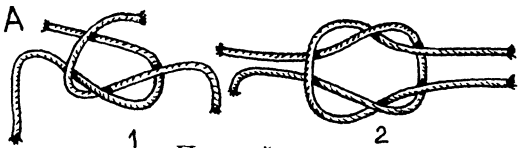


Рифовый узел

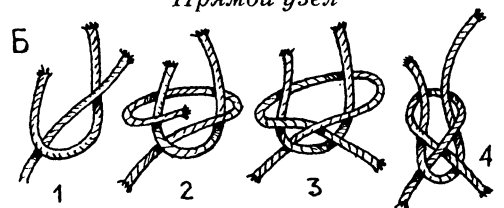


Простые узлы

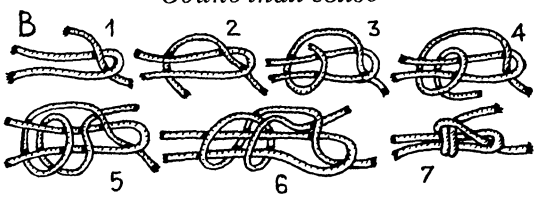
В обычной жизни мы пользуемся лишь двумя узлами — «бантиком» и двойным морским. Однако не лишне будет научиться вязать и некоторые другие узлы — рифовый, простой, прямой, «восьмерку» (см. схему).

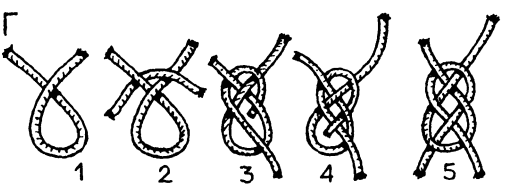


Прямой узел



Одиночная связь





Встречная связь

Самые простые способы подачи сигналов о своем местопребывании — разведение дымного костра и «пускание зайчиков» с помощью зеркала.

Световой зайчик при хорошей видимости заметен на расстоянии до 60 км. А для того чтобы получить столб белого дыма, нужно положить на костер свежую листву или мох. Резина или промасленная ветошь дают дым черного цвета.

С самолета на снежном поле очень хорошо видны всякого рода канавки и углубления. Воспользуйтесь этим и вытопчите в снегу, например, три большие буквы «SOS», что в международной практике означает сигнал бедствия.

Сигнал бедствия также означают следующие звуковые и световые сигналы: красная ракета, три короткие вспышки электрического фонаря, потом три длинные и снова три короткие. Точно так же подают и звуковые сигналы: сначала три удара с короткими промежутками, потом три — с длинными и, наконец, снова три с короткими.

Все сигналы повторяют с интервалом в одну минуту.

Дожидаться помощи лучше всего в том месте, где ваш самолет или автомобиль потерпел

аварию. Если вы все же решили уйти с этого места, оставьте записку, объясняющую суть вашего плана. Оставьте на местности хорошо заметный знак — стрелу, указывающую, в каком направлении вы ушли.

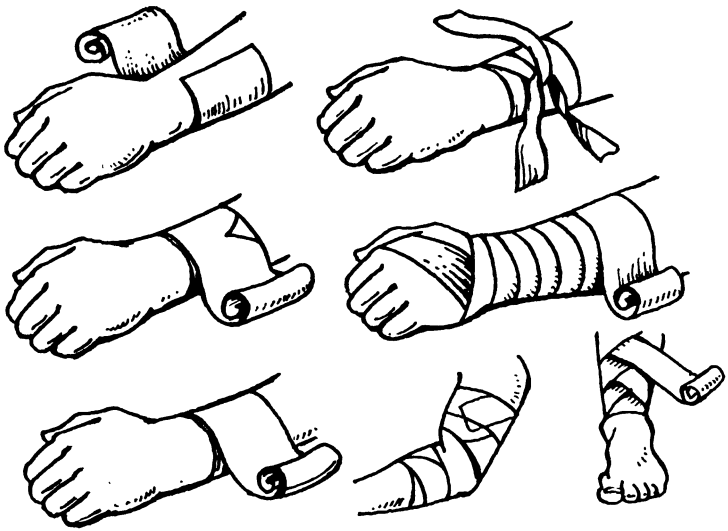
Мох на пеньках и стволах деревьев обычно растет с северной стороны. А вот крона чаще всего гуще с южного бока.

Как известно, солнце встает на востоке и садится на западе. В полдень оно склоняется к югу в Северном полушарии и к северу — в Южном.

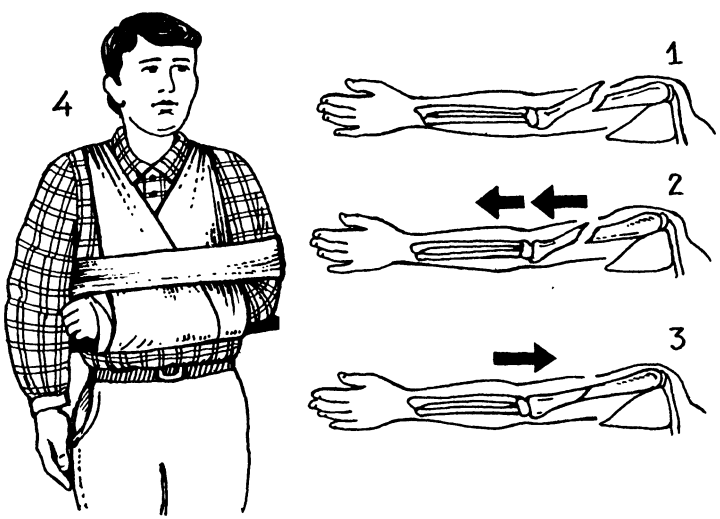
Двигаясь в незнакомой местности, намечайте себе ориентир вдали (например, вершину холма) и время от времени, проверяйте, правильно ли вы идете. Дело в том, что, как правило, каждый человек делает шаги немного разной длины — правши шагают правой ногой чуть дальше. В итоге не контролирующий себя человек ходит по местности большими кругами.

Первая помощь

Оказывая первую помощь пострадавшему, сначала при необходимости делают искусственное дыхание «рот в рот», затем стимулируют сердечную деятельность (массируют грудную клетку в районе сердца) и лишь в третью



очередь обращают внимание на раны и ожоги. И наконец, в последнюю очередь фиксируют переломы (см. схему).



Законы Заполярья

В сильные холода следите за собой и за своими товарищами. Как только на лице или иных открытых участках кожи появляются белые пятна и кожа начинает неметь — это первый признак обморожения. Нужно интенсивно растереть кожу и по возможности закрыть ее одеждой.

Попав в тепло и обнаружив, что все-таки обморозили какую-то часть тела, поместите ее в теплую воду. По мере отогревания пострадавшее место приобретает красный или синюшный цвет, появляется сильная боль и пузыри-водянки. Ни в коем случае не прокалывайте их! После того как волдырь лопнет, рану лечат, как ожог. То есть обрабатывают специальными противоожоговыми гелями и мазями.

Кстати, в условиях Заполярья при незаходящем круглосуточно солнце нетрудно получить и настоящие солнечные ожоги. Помните об этом и прикрывайте кожу лица и рук от прямых лучей солнца.

Если вы провалились под лед, то, выбравшись на сушу, надо покататься по снегу, чтобы он вобрал в себя лишнюю влагу и немедленно бежать в убежище, где тут же переодеться во все сухое.

Гляди, горы!

Молния в горах гораздо опаснее, чем на равнине, и поражения людей здесь случаются чаще. Карнизы и уступы утесов на спасают от разрядов атмосферного электричества. Во время грозы лучше всего сесть, прижав ноги к подбородку, и не иметь при себе металлических предметов.

Не ходите в горах напрямик. Люди, проходившие здесь до вас, были не глупее. И если тропа делает вдруг крюк, значит, и вам нужно обойти опасное место.

На неровном каменистом грунте спать лучше на животе, головой вверх по склону.

Жизнь в лесу

Если вы заблудились, при первой же возможности выходите к воде и идите вниз по течению ручья или реки. Большинство населенных пунктов расположено именно возле водоемов.

Если вы вдруг вышли на тропу, идя по которой все время приходится наклоняться, не спешите радоваться — по этой тропе ходят чаще не люди, а звери. Но и она вас может привести к водопою, а значит, к реке.

Завидев медвежонка, лосенка или иного детеныша, немедленно постарайтесь уйти от него подальше. Где-то неподалеку находится его мамаша, и ей наверняка не понравится ваша попытка познакомиться поближе с ее ребенком.

Мир пустыни

Никогда не ходите в пустыне с непокрытой головой и без запаса воды.

Двигаясь, непременно держите перед глазами ориентир. Заблудиться в пустыне или в степи столь же просто, как и в лесу.

Не верьте миражам. Если вы вдруг увидите, что рядом — буквально рукой подать — вдруг среди песков появился оазис, не спешите радоваться — он может пропасть столь же быстро, как и появился.

Если вы вдруг наткнулись на трубопровод или ирригационный канал, можете радоваться — он наверняка приведет вас к людям.

Переходы в пустыне лучше совершать в темное время суток, в крайнем случае — на рассвете и на закате. В полуденную жару двигаться бессмысленно — лучше переждать зной в спасительной тени тента, зонтика или иного убежища.

По джунглям лучше передвигаться днем; темной ночью, когда ни зги не видно, очень легко сбиться с пути. Кроме того, многие хищники в джунглях ведут именно ночной образ жизни.

Темнеет в тропиках очень быстро, поэтому на ночлег надо останавливаться загодя, не дожидаясь, пока начнет смеркаться.

Ходить в джунглях нужно осторожно, раздвигая растительность впереди себя длинной палкой. Иначе ненароком запросто можно наступить на змею.

Если во время водной переправы к вашей ноге присосалась пиявка, не надо ее отрывать. Потерпите немного, пусть отвалится сама. Иначе в ранке может остаться ее кровососущий орган, который тут же вызовет нагноение.

Получив невзначай малейшую царапину, залейте ее йодом или марганцовкой. Необработанные раны в местном климате имеют свойство гноиться и нарывать.

Если вы вдруг обнаружили пляж, на котором никто не купается, не спешите радоваться. Поинтересуйтесь у местных жителей, нет ли там областей с зыбучими песками.

Попав по нечаянности на такое место, не делайте резких движений, а ложитесь и пытайтесь по нему как бы плыть, выбираясь на твердое место.

Повалявшись на раскаленном пляже, не бросайтесь в воду с разбега — от резкого перепада температур вполне может случиться судорога, а то и сердечный приступ.

Пытаясь спасти тонущего, подплывайте к нему сзади и хватайте за волосы. Не давайте человеку в панике обхватить себя — не ровен час, утонете оба.

Кроме акул в тропических водах еще немало других агрессоров. Морской окунь, например, достаточно крупен и бесстрашен, чтобы встреча с ним могла оказаться опасной. Обитает эта рыба чаще всего возле рифов, скал, в пещерах. Не будьте чересчур любопытны.

Морские змеи смертельно ядовиты. Правда, человека они кусают редко. Но лучше все же держаться от них подальше.

Если вас ужалила медуза, прежде всего удалите с кожи фрагменты ее щупалец. Омойте место ожога пресной водой с мылом, а затем смажьте лимонным соком. Вместо сока, в крайнем случае, можно использовать собственную мочу.

ПРИЧУДЫ ПОГОДЫ

Известный писатель Фазиль Искандер как-то позволил себе поиронизировать над страстью горожан, особенно москвичей, следить за прогнозами погоды. Но в городе не так уж и страшно оказаться во время ливня или бури — всегда найдется местечко, где можно переждать. Иное дело, если ненастье застигнет человека за городом, на природе. Тут иной раз и с жизнью можно проститься... Поэтому весьма важно, чтобы каждый умел определять возможные изменения погоды по различным внешним признакам, без всяких приборов.

Так, скажем, ботаники насчитывают свыше 400 растений — предсказателей погоды. Неоценимую помощь могут оказать вам и «братья наши меньшие». Многие животные, насекомые, птицы имеют удивительную способность улавливать даже незначительные изменения влажности воздуха, прогнозировать будущие изменения температуры и даже грядущие ненастья. Внимательно понаблюдайте за ними, и вы многое будете знать наперед.

Метеоподсказки

Если солнце заходит за тучу, то на другой день, как правило, будет ненастная погода. За этой народной приметой кроется логичное на-

учное обоснование. Дело в том, что, двигаясь со скоростью 30–35 км/ч, циклон обычно достигает места, с которого велось наблюдение, на следующий день.

Впрочем, не всякое облако означает приближение циклона. Но если в западной части горизонта видны длинные полосы — перистые облака, веерообразно выходящие из одного места, то можно с большой вероятностью предсказать приближение циклона, а следовательно, и ненастной погоды.

Вот вам еще примеры, по которым можно прогнозировать погоду.

Если облака идут низко — к стуже, против ветра — к снегу, плывут высоко — к хорошей погоде.

Если цвет неба становится беловатым, появляются перистые облака — погода ухудшится; кучевые облака вытягиваются вверх наподобие высоких башенок — будет гроза.

Если кучевые облака принимают разные очертания — это признак хорошей, ясной и теплой погоды.

Если ранним утром небо безоблачное, а потом с восходом солнца появляются маленькие кучевые облака, которые во второй половине дня начинают таять, — это признак хорошей

погоды на день или два; такая погода устанавливается при устойчивых антициклонах.

Если же солнце сразу после восхода зайдет за тучу — жди дождя.

Если в облачный день солнце перед закатом ярко засияет — будет продолжительное ненастье.

Если при закате солнца облака колечками — к дождю.

Если ветер подул зимой с северной стороны — к большим холодам.

Если во время ненастья ветер резко меняет направление с восточного на западное, то погода вскоре улучшится.

Если ветер дует днем с моря на сушу, а вечером с суши на море — это к хорошей погоде.

Если туман после восхода солнца быстро рассеивается — в ближайшее время установится хорошая погода.

Если туман стелется по воде — к хорошей погоде, поднимается вверх — к дождю, исчезает после восхода солнца без ветра — к хорошей погоде.

Когда вокруг солнца виден своего рода туманный круг (кольцо), то зимой — это признак приближающейся метели, а летом — к дождю.

Когда солнце при восходе кажется несколько больше, чем обычно, — ждите дождя.

Если летом при закате солнца с северной стороны небо покраснеет — будут заморозки или холодная роса.

Ярко-красная вечерняя заря — к ветру, бледная — к дождю.

Если закат ясный — будет хорошая погода. Если солнце садится в туман — ждите дождя.

Косвенные признаки

Млечный Путь полон звезд и светел — к хорошей погоде, тускл — к ненастью.

Звезды сильно мерцают ночью, а с утра небо покрыто тучами — к полудню будет гроза.

Звезды очень красные зимой — к холоду, летом — к ясной погоде. Летом на небе мало звезд — ждите ненастье, а зимой — стужу.

Месяц в небе виден рожками вниз — к теплу; у молодого месяца рога тупые — к дождю, заостренные — к засухе; месяц красен — к дождю.

Кольцо вокруг Луны — к ветру.

Сильная роса в утреннее время — признак хорошей погоды; отсутствие росы в тихую светлую ночь предвещает ненастье.

Ночью был иней — днем снег не выпадет; пушистый иней — к хорошей погоде.

Необычно шумит зимний лес — ожидай оттепели.

Вблизи жилья

Существует много народных примет, по которым можно без особых хлопот установить грядущие изменения погоды. Вот хотя бы некоторые из них: соль и табак, как правило, сыреют к дождю; узлы пеньковой веревки, свободно связанные в сухую погоду, при приближении ненастья разбухают так, что их становится трудно развязать.

Дым из трубы идет столбом — к морозу, а если стелется понизу — к теплу.

Гудки локомотивов и кораблей перед наступлением плохой погоды кажутся приглушенными.

Дрова трещат при горении — к морозу; дрова в печи дымят — к оттепели.

Если зимой на реке поверх льда выступает вода, скоро будет дождь или сильно потеплеет.

Если первый снег выпадает к ночи, он будет лежать долго, а если выпал осенью, когда еще деревья не сбросили листьев, то скоро растает.

Если во время дождя появляется радуга и голубой цвет в ней не густ, а желтый ярок, — скоро наступит хорошая погода.

Яркая радуга — к ненастью; чем зеленее радуга, тем продолжительнее будет дождь, высокая и крутая — к ветру, пологая и низкая — к дождю, вечерняя предвещает хорошую погоду, а утренняя — дождливую, направлена с севера на юг — к дождю, с востока на запад — к хорошей погоде.

Чем сильнее роса вечером, тем более знойным будет завтрашний день. Если роса не высыхает до полудня, жди дождя. Когда капельки росы утром висят на кончиках листьев или

травы — скоро будет дождь. Если утром трава сухая — к ночи ожидай дождя.

Погода в горах

В горной местности погода особенно изменчива. Поэтому туристам и альпинистам просто необходимо научиться по различным признакам определять погоду.

О приближении ненастной погоды свидетельствуют следующие приметы: появление быстродвижущихся перистых облаков, облачной дымки на вершинах гор; исчезновение кучевых облаков к вечеру; туман и выпадение росы вечером в долинах; затихание ветра при повышении температуры в долинах в вечернее время и при ясном небе.

О приближении грозы можно судить по таким признакам: за 2–3 часа до начала образуется масса кучевых облаков; на острых концах металлических предметов появляется свечение в виде слабых огоньков (так называемые огни Эльма).

Растения-синоптики

Люди издавна приметили, как по поведению растений можно предсказывать перемены погоды. Вот несколько примеров...

Ждите дождя, если: полевые цветы пахнут значительно сильнее, чем в обычное время; одуванчик плотно сжимает свою пушистую «шапку»; цветы раскидистого колокольчика опущены вниз; шишки лопуха-репейника раскрывают свои крючки; листочки лугового клевера сближаются; цветы заячьей капусты остаются на ночь открытыми; мокрица не открывает свои цветы утром и держит их закрытыми целый день; утром, между 8–10 часами, в уголках листьев камыша — прозрачные капельки жидкости.

И это не все... О приближающемся ненастье можно еще узнать и по следующим признакам. Листья конского каштана выделяют за 1–2 суток перед дождем большое количество липкого сока. Цветы жимолости издают особенно сильный аромат, в сухую же погоду они почти не пахнут. Кустики костяники примерно за сутки перед ненастьем распрямляют свои обычно закругленные листочки. Ленкоранская акация, или мимоза, ночью перед наступлением ненастья сворачивает свои листочки, словно боясь их замочить. А вот лепестки желтых цветов акаций перед дождем раскрываются и выделяют много нектара, а в центре каждого цветка появляется блестящая капелька меда.

Если цветки ноготков и мальвы при чистом, голубом и бездонном небе уже плотно сложили свои лепестки, словно увяли, то скоро будет дождь.

Если цветы фиалки раскрыты, то будет хорошая солнечная погода, а если они закрыты и поникли, то ждите ненастья.

Листья папоротника-орляка перед плохой погодой загибаются вверх, а перед хорошей закручиваются вниз.

Если цветы вьюна закрываются, то скоро будет дождь, а если раскрываются даже в пасмурную погоду — скоро проглянет солнце.

Обычно цветок белой кувшинки закрывается и уходит под воду в 17–18 часов, а утром (в 7–8 часов) снова всплывает на поверхность водоема и раскрывается. Если же он закрылся раньше обычного или не всплыл поутру, приближается ненастье.

«Прогнозы» насекомых

Есть и другие способы узнать о перемене погоды — например, с помощью насекомых. Перед хорошим днем мухи просыпаются рано утром и начинают оживленно жужжать, а если приближается ненастье, сидят тихо.

Навозные зеленые мухи низко летают вечером — к хорошей погоде, копошатся в навозных кучах, не взлетая, — к ненастью; прячутся в своих норках — ждите дождя.

Гусеницы соснового шелкопряда при приближении ненастья прячутся в гнезда.

Если бабочки-крапивницы — их легко опознать по кирпично-красными крыльями, с черными пятнами и черной каймой — вдруг прекращают свои полеты, ждите грозы.

Если вечером сильно стрекочут кузнечики — завтра будет хорошая погода.

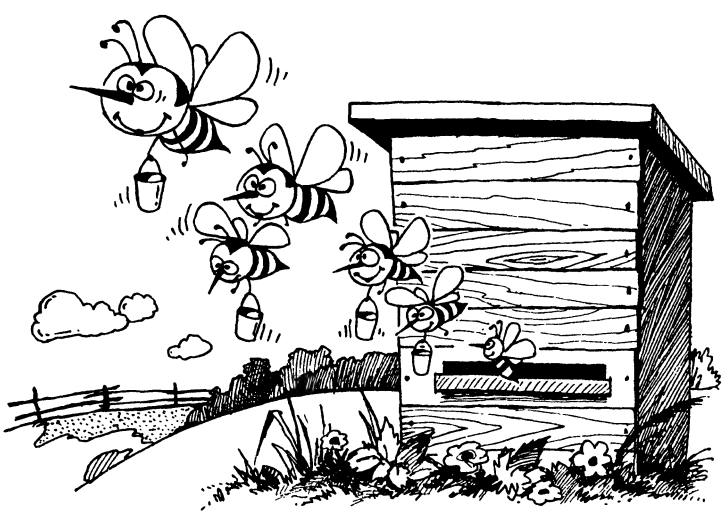
Если в сумерки появилось много светлячков — к хорошей погоде; если светлячки не светят или неожиданно «гасят» свои огоньки — ждите дождя.

Цикады оживленно стрекочут вечером — завтра будет погожий день.

Если стрекозы летают большими стайками, низко и сильно шуршат крыльями, через 1–2 часа будет дождь. Если стрекозы собираются большими стаями, мечутся во все стороны — надвигается ураган.

Если возле желтой акации кружат насекомые — ждите ненастья.

Если пчелы рано утром сразу отправляются за взяткой меда — день будет хороший. Если же пчелы сидят в улье и гудят — в ближайшие день-два будет дождь. И напротив, если небо в тучах, а насекомые не прячутся, продолжают свои полеты — дождя все же не будет. А когда в ясный солнечный день пчелы летят к ульям и скрываются в них — надвигается гроза.



Если в муравейнике ходы открыты, видно оживленное движение этих насекомых — к хорошей погоде. Муравьи прячутся в муравейнике — в ближайшее время должен быть сильный дождь.

Чем больше бывают к осени муравьиные кучи, тем суровее будет зима.

Термиты в южных районах перед наводнением покидают свои башни-дома и направляются к ближайшим деревьям, поднимаясь на высоту ожидаемого паводка.

Мохноногие метеорологи

Известен такой исторический анекдот. Когда Наполеон двинул свои войска на Голландию, местные жители пооткрывали шлюзы своих многочисленных плотин, затопив дороги. Продвижение войск приостановилось, и император хотел было уж повернуть свои войска назад. Да один из старых солдат ему рассоветовал: «Пауки готовятся к зимовке, — сказал он. — Значит, скоро наступят холода...»

И действительно, вскоре ударили морозы. Вода замерзла, и войска без помех смогли продвинуться дальше...

На этот случай обратил внимание Лев Толстой, который писал по этому поводу: «Чувст-

ва паука настолько тонки, что, когда для нас еще сухо, для паука уже идет дождь...»

И действительно, пауки, которых насчитывается около 21 000 видов, показали себя хорошими синоптиками. Их поведение предсказывает перемену погоды с точностью барометра.

Поскольку пауки боятся сырости, утром они появляются лишь в том случае, если нет росы, а это один из признаков приближающегося ненастья.

Если паук выходит на охоту в жаркий полдень, то вскоре можно ожидать сильного ветра или грозы.

Увидев паука вечером за починкой своей паутины, можно безошибочно сказать, что на следующий день будет хорошая погода.

Если во время дождя пауки-теневики принимаются за плетение паутины — скоро будет прояснение. Замечено также, что к потеплению воздуха паутина плетется в южном направлении, а к похолоданию — в северном.

Если паук старается уменьшить первоначальные размеры паутины, то наверняка будет ветрено.

Существуют и другие приметы, связанные с поведением насекомых и указывающие на изменение погоды: если паук неподвижно сидит посреди паутины — к непогоде; прячется в угол — к дождю; основные нити своей паутины делает короткими и растягивает их широко — следует ожидать продолжительного тепла; располагает паутину колесом — жди тепла. Мало пауков свидетельствует о скором ухудшении погоды, много — к хорошей погоде.

Если паук-крестовик разрывает основные нити своей колесообразной постройки — скоро начнется сильный ветер; причем дуть будет именно с той стороны, где больше всего порвана сеть. А если он спрятался в свой домик — жди дождя.

Птицы-синоптики

Летая в воздушном океане, пернатые в течение тысячелетий приобрели высокую чувст-

вительность к перемене атмосферного давления, уменьшению освещенности, скоплению в воздухе электричества перед грозой и другим природным явлениям. Поэтому по их пению, крикам, срокам прилета и отлета можно судить о переменах погоды.

Если зяблик сидит на ветке присмиревший, тихо, монотонно «пинькает» — это к дождю.

Песня жаворонка — предвестник ясной погоды, если птичка сидит, нахохлившись, и молчит — к грозе.

Воробьи дружно расчирикались — к оттепели; защебечут в продолжительное ненастье — можно ожидать наступления ясной погоды; перелетают стайками с места на место — перед сильным ветром, прячутся за стреху — к буре; летают стаями — к сухим и погожим дням.

Если вдруг среди зимы воробьи начинают активно собирать пух и перья и тащат их в свои укрытия — через несколько дней ударят сильные морозы; сидят на деревьях или на строениях втихомолку — будет снег без ветра.

Если черные дрозды начинают пронзительно свистеть, многие из них прячутся — ждите бурю, грозу.

Когда лебеди покидают полыньи и расходятся по прудам — к теплу.

Голуби разворковались — к ясной погоде; прячутся — ждите ненастья.

Сыч кричит по ночам — к дождю и холоду.

Кукушка регулярно кукует — к теплой погоде.

Большой пестрый дятел стучит клювом по суку в погожий летний день — быть дождю.

Стрижи и ласточки летают высоко над строениями до самых поздних сумерек — признак хорошей погоды; если они летают низко и с криком — к дождю.

Соловьи всю ночь поют неумолчно — к хорошей погоде.

Если вороны зимой собираются стаей, кружатся и каркают — жди снега или мороза; когда прячут клюв под крыло — к холоду.

Вороны и галки зимой вьются в воздухе — перед снегом, садятся на снег — к оттепели, на вершины деревьев — к морозу, на нижние ветки — к погожему дню. Ворона каркает летом — к дождю, зимой — к метели; если зимой вороны и галки с громким криком затевают «игры», будет оттепель.

Если вороны садятся кое-как: кто в одну сторону головой, кто в другую, — будет безветренная темная ночь, если же они садятся головами в одну сторону, поближе к стволу дере-

ва, — будет сильный ветер с той стороны, куда птицы повернулись клювами.

Вороны купаются ранней весной и летом — к теплу и дождю, взвиваются под тучи — к ненастью, хохлятся — к непогоде, летают стаями — к дождю.

Если тетерева и куропатки улетают зимой с открытых мест в чащобу — скоро начнется пурга; а за несколько часов до бурана они даже ныряют в снег.

Дикие утки перед ненастьем уходят дневать в прибрежные заросли, а порой выходят даже на берег; если утки кормились днем на открытых озерах, то за несколько часов до бури они спешат улететь на заросшие озера, где им легче укрыться от ветра, и летят они в ту сторону, куда будет дуть ветер.

Гуси летят высоко — к дружному весеннему половодью, низко — к малой весенней воде.

Если морские птицы (альбатросы, буревестники) садятся на воду — верный признак хорошей погоды; «чайки бродят по песку — моряку судят тоску», то есть пророчат ненастье.

Домашние помощники

Довольно верно предсказывают погоду своим поведением и некоторые домашние птицы.

Если гусь лапу поднимает — к стуже, стоит на одной ноге — к морозу, загогочет зимой — к теплу, а если сидит, поджав ноги, — к холоду и метели.

Когда утки и гуси головы под крыло прячут — будет холодно; в мороз крыльями хлопают — к оттепели; подолгу плещутся в пруду, ныряют, хлопают крыльями, кричат и усердно смазывают перья жиром — перед дождем.

Если куры купаются в песке, хлопают крыльями, ощипываются, кудахчут — к ненастью: наседка прячет цыплят под себя — к ненастью.

Когда же куры не прячутся от дождя, то он будет несильным и непродолжительным.

Если куры вертят хвостами — к метели; рано на насест садятся — к морозу. А раннее пение петухов в сильные морозы — к теплой погоде.

Когда в летнюю пору петухи вдруг ни с того, ни с сего начинают кукарекать среди белого дня — будет дождь; если в пасмурную дождливую погоду в самом начале дня неожиданно начинают петь петухи — значит, погода скоро разгуляется.

Мохнатые метеорологи

Много «синоптиков» и среди животных. Особенно чувствительны к изменениям погоды различные виды млекопитающих.

Среди домашних животных надежными предсказателями погоды слывут собаки: если животное катается по снегу — жди непогоды, по земле — к дождю, усиленно роет землю — к дождю, свертывается и лежит калачиком — к холоду, растягивается на земле и лежит или спит брюхом кверху — к теплу.

Не уступают собакам в синоптических способностях и кошки: если она лижет хвост — к ненастью, лапу — к погожей погоде, прячет морду, лежит клубком, лезет на печку — к морозу; скребет когтями пол — к ветру и метели; дерет стену когтями, встав на задние лапы, — к вьюге;

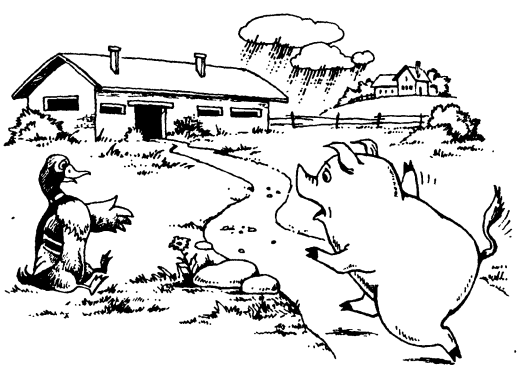
растягивается на полу или крепко спит — к теплу, вытянулась вверх брюхом — к теплу.

Существует также много народных примет о предстоящих переменах погоды, связанных с поведением лошадей, коров, свиней...

Если лошадь храпит — к ненастью, фыркает — к теплу, трясет головой и закидывает ее кверху — к дождю, ложится на землю летом — перед сырой погодой, зимой — перед снегом.

Корова поднимает голову кверху, кивает и сильно вдыхает воздух, облизывает губы — к ненастью, жадно ест траву вечером — ждите дождя, мало пьет, спит днем — к дождю, лежит на земле — к теплой погоде.

Свиньи в хорошую погоду с хрюканьем убегают с пастбищ в свинарник — к дождю, если таскают солому — к буре, визжат — к вьюге и пурге, жмутся друг к другу — к морозу.



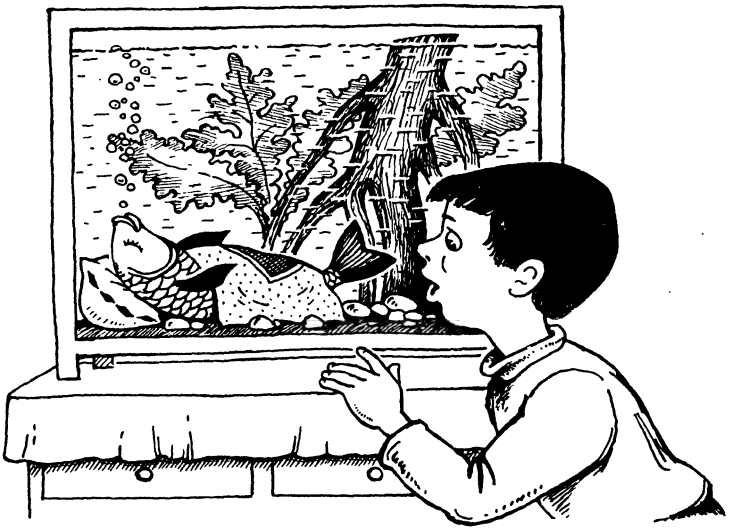
Пастухи часто предсказывают наступление ненастья по степени увлажненности шерсти овец. Она легко впитывает влагу из воздуха и при большой относительной влажности отсыревает. Поэтому сырая шерсть говорит о том, что вскоре может начаться дождь.

Прогноз на рыбалке

Хорошо чувствуют атмосферные изменения и многие виды рыб. Если в весенние дни перед нерестом, когда бывает кратковременный жор, щука хорошо хватает жерлицы, а потом вдруг перестает делать это, — надо ждать похолодания, ветра, ненастья; обычный вьюн и европейский голец начинают вести себя беспокойно, время от времени высовывают голову из воды — жди бурю, грозу.

Плотва перед дождем покрывается густой скользкой пеной. В ясную погоду голец лежит на дне аквариума без движения, если рыба начинает сновать вдоль стенок аквариума — ждите ненастья. Зная это, китайские крестьяне даже держат гольца в качестве «живого барометра».

Вообще рыба не клюет — будет дождь; выскакивает из воды и ловит летающих над водой насекомых — опять-таки к ненастью.



Речные раки «прогуливаются» в прибрежных зарослях — ждите непогоды.

Если лягушки держатся на поверхности воды и квакают, выставляя мордочки наружу, — это к ненастью, «турчат» — перед дождем, молчат — перед холодной погодой. Если с вечера громко квакали, а потом замолчали — к холодной погоде. Когда кожа лягушек приобретает сероватый оттенок, будет дождь, а перед хорошей погодой они немного желтеют.

Если пиявки лежат на воде или висят, наполовину высунувшись из воды, — скоро будет дождь; вне воды присасываются к чему-нибудь — быть буре; находятся в постоянном движении на суше — к грозе, спокойно лежат

на дне — к хорошей, ясной погоде. Когда же они сжимаются в комок — будет град!

Если погребные мокрицы выползают среди бела дня, дождевые черви покидают свои убежища — ждите дождя.

Долгосрочные прогнозы

В основу долгосрочного прогноза положены многовековые наблюдения людей за живой природой, не раз проверенные на практике.

Если листья у березы начали желтеть с верхушки, то весна будет ранней, а если снизу — поздней. Когда на рябине, луговых растениях (примула, мать-и-мачеха) появились цветы, то морозы и редкие похолодания прекратятся, и ждите теплых дней. Если дуб раньше ясеня лист распустил — лето будет влажным и прохладным, раньше зазеленел ясень — к теплому и сухому лету.

Длинные сосульки — к долгой весне; снег дружно тает, вода бежит дружно — к дождливому лету. Обильно цветет терн — весна будет холодной.

Позднее цветение рябины сулит затяжную осень. Если летом в лесу на рябине много плодов, осень будет сухая.

При большом урожае рябины надо ждать лютой зимы.

Когда белая кувшинка весной всплывает и распластывает на поверхности воды широкий зеленый лист, значит, заморозкам конец.

Теплый туман над лесом — пошли грибы. Если орехов много, а грибов мало, зима будет снежная и суровая; много желудей на дубе — опять-таки к суровой зиме.

Пока лист с вишневых деревьев не опал, сколько бы снегу ни выпало, зима не наступит.

Птицы вьют гнезда на солнечной стороне — к холодному лету; пасмурная холодная погода иногда проясняется к ночи — будут заморозки.

Ранний прилет грачей и жаворонков — к теплой весне.

Если ласточки прилетели, значит, холодов уже не будет.

Самодельные приборы

При наличии времени на длительной стоянке для определения погоды можно сделать травяной или веточный барометр. Чувствительные элементы для них приготовила сама природа.

Для травяного барометра лучше всего использовать высушенный, скрученный в плоскую спираль ковыль; изредка это шелковистое растение еще можно встретить в степи. Он чутко реагирует на все изменения в атмосфере; при ясной погоде скручивается, а как только влажность воздуха возрастает, немедленно расслабляется.

Еще проще обзавестись сучком-барометром. Для этого необходимо вырезать небольшую часть ствола молодой ели вместе с веткой, очистить ветку от коры — и «прибор» готов. Остается только прикрепить его основанием к какой-нибудь опоре, лучше к стенке убежища, оставив веточку свободной.

Закрепленный сучок начинает реагировать на погоду, опуская конец ветки перед дождем и поднимая его вверх к ясной погоде.

За рубежом самая большая морока связана с утерей документов. Поэтому берегите их как зеницу ока. Сделайте на всякий случай ксерокопии документов и храните их отдельно. Наличие хотя бы такой «ксивы» поможет вам в разговоре с представителями консульской службы.

Имейте также при себе 5–6 фото собственной физиономии паспортного формата.

Направляясь в какую-то страну, неплохо бы заранее узнать хоть что-то о местных обычаях и нравах. Например, в Нью-Йорке одним из самых опасных мест считается местное метро. Едучи в нем, будьте постоянно начеку. Стойте так, чтобы к вам нельзя было подойти сзади. Если ваш вагон опустел, тут же перейдите в соседний по специальному переходу, чтобы не стать объектом налета уже на следующем перегоне...

Попав в Африку, не щелкайте фотоаппаратом направо и налево. Для съемок во многих местах требуется специальное разрешение, да и вообще местные жители относятся неодобрительно к людям с фотоаппаратами.

Путешествия автостопом, на попутках — распространенный способ передвижения в той же Африке. Только, голосуя, не выставляете

вверх большой палец — во многих местах этот жест считается неприличным.

В Алжире любая женщина старше 12 лет, не закрывающая лицо, воспринимается как особа легкого поведения.

В Малави ношение брюк женщиной является преступлением. А мужчину в шортах или цветастых «гавайских» штанах могут просто не пустить в страну уже на таможне, несмотря на имеющуюся визу.

В Судан или в Кению вообще лучше не брать с собой чего-либо дорогостоящего. Все моментально разворовывается или даже конфисковывается полицейскими чинами.

Весьма распространено попрошайничество и воровство в Индии.

На Ближнем Востоке европеец в национальной местной одежде воспринимается аборигенами как насмешник. Могут и побить...

В Бахрейне, как и в ряде других арабских стран, запрещено фотографировать местных женщин. Аппарат могут тут же конфисковать, а его владельцу еще и отвесить пару оплеух.

В Саудовской Аравии женщинам запрещено водить автомобиль.

В Азии местные нравы запрещают парочкам обниматься и целоваться на улице и в любом другом общественном месте.

Если вы решили посетить мечеть, перед входом обязательно надо разуться.

Путешествуя по странам Юго-Восточной Азии — Мьянме, Вьетнаму, Камбодже и т. д., — избегайте ходить в шортах, джинсах и футболках. Местные власти такого наряда не одобряют.

В некоторых азиатских странах весьма процветает воровство. Берегите содержимое своих карманов, сумок и т. д. За европейцами идет специальная охота.

Весьма высок уровень преступности и в Бразилии. Здесь вообще не рекомендуется иметь при себе драгоценности, демонстрировать на людях толстый кошелек и т. д. Обворуют или ограбят при первом же удобном случае.

ПРЕДМЕТНО-ИМЕННОЙ УКАЗАТЕЛЬ

А

Агрессивность отношений 88
Административное правонарушение 235
Аконит 152
Акриломид 125
Алкоголь 265
Альфа-девочки 86
Амфетамин 197
Анаболические стероиды 199
Антидот 150
Антиоксиданты 136

Б

Балластные вещества 114
Базальные ядра 244
Бомбар А. 304
Бутулизм 146
Быстрый сон 14

В

Вахтовик 311
Вегетаринская кухня 132
Верховой пожар 315
Внезапная смерь в спорте 187
Водные процедуры 15
Водяной болиголов 151
Выдающиеся наводнения 171
Высокие наводнения 171

Г

Громоотводы 168

Д

Дозиметр 143
Допинг 192
Допинг-тест 193
Дорожно-транспортное происшествие 61

Е

Еда быстрого приготовления 111

З

Зерновой хлеб 130

И

Иглу 312

К

Карманник 101
Катастрофические наводнения 172
Кислородная маска 295
Колумб Х. 251
Консерванты 114
Короткое замыкание 26
Кошачья петрушка 151
«Кровяной допинг» 194
Кухлянка 312

М

Марафон 187
Медленный сон 14

Н

Наполнители 114
Наркотик 271
Низовой пожар 315
Никотин 254

О

«Огненная вода» 270
Ожирение 117

П

Пассивное курение 257
Подозреваемый 237
Презумция невиновности 235
Прививка от бешенства 159
Провокационное поведение 157
Пурга 312

Р

Регистр Ллойда 299
РН-метр 143

С

Сель 320
«Синдром жерты» 247
«Синдром опьянения от ударов» 202
Смог 84
СПИД 275
Спринтерская дистанция 188

Т

Табачный деготь 262
Токопроводящий рельс 68
Токсин 146
Торнадо 175

У

Уголовное правонарушение 235
Формальдегид 254

Ц

Цунами 172

Ч

«Черная буря» 328

Ш

Шаровая молния 170
Шоколад 133

Э

Эмульгаторы 113
Энцефалитный клещ 332
ЭПО 198

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

МОЙ ДОМ — МОЯ КРЕПОСТЬ

Не будьте себе врагами 7
Воры сна 9
Так умеете ли вы спать? 14
А поутру они проснулись... 15
Сам себе — хозяин 18
Караул! Пожар!.. 20
Откуда берется огонь? 26
Телеграмма самим себе 29

СТРАНА ЭКСТРЕМАЛОВ

Звонят. Открывать ли дверь?.. 35
Пешком или на лифте? 37
Не случайные попутчики 40
Не будь Буратино! 42
Почти невероятная история 44
Ну вот и дождались!.. 50
Правила бегства 52
Живи, пока живется... 54
Когда все позади... 56

ВЫ ВЫШЛИ ИЗ ДОМА

Когда на дворе гололед... 59
Не попадайте в ДТП 61
Мы спускаемся под землю 66
Пропажи и находки 71

ЧЕМУ НЕ УЧАТ НА УРОКАХ,
ИЛИ ЧЕЛОВЕК СРЕДИ ЛЮДЕЙ

Не храм, но школа 76
Чужой среди своих 79
Что скажет Марья Алексеевна? 81
Альфа-девочки 85
Зрим в корень 92
Назло самим себе? 96

«СБЕГАЙ-КА, ДРУЖОК, В МАГАЗИН!..»
ИЛИ ВОТ ТАК СХОДИЛ ЗА ХЛЕБУШКОМ...

Как работают профессионалы? 101
Кричать ли: «держи вора!»? 105
Другие преступления 107

«ГОСПОДИ, ЧТО ЖЕ МЫ ЕДИМ?!.»

Эти быстрые «ножки Буша» 111
«Мусорная еда» 116
Побочный эффект прогресса 118
Свобода свободе рознь 121
Смерть от чипсов?! 124
Рак ест нас потому,
что мы неправильно едим? 127
Хлеб — всему голова? 129
Вегетарианские радости 132
Секретное яство древних индейцев 133

Шоколад как лекарство 135
От теории к практике 141
Первая помощь
при пищевых отравлениях 146
Вот вам и дары природы! 148

УРОКИ ЖИЗНИ

Осторожно, злая собака! 155
Ограбление квартиры 160
Сейчас как грохнет!.. 163
Война в вашем переулке 165
Осторожно, гроза! 167
Вода, вода, кругом вода... 171
То смерч, то ураган... 175
Когда трясется земля 179

РИСК СПОРТА

Гладиаторы XXI века 185
Смерть на бегу 186
Как «растят» рекордсменов 188
Секретное снадобье 192
Без химии рекорда не сделаешь 197
Теперь очередь за генетикой? 199
Смертники на ринге 201
Умный в гору не пойдет 205
Жатва смерти на спортивных полях 208
Кому нужны бывшие чемпионы? 210

ОХ, И ПОГУЛЯЕМ!..

Гибель на трибуне 215
Митинговые страсти 218
Самое страшное — паника! 222

Законы драки 224
О реализме искусства 225
Бей первым, Федя! 227
Когда вы не один 231
Не лезь в драку! 232
Задержание милицией 233

«О ВРЕМЕНА, О НРАВЫ!»

Еще раз про любовь... 241
Жертва для маньяка 246
Грехи человеческие 251
Лучше не начинать... 254
Что такое «пассивное курение»? 257
За дымовой завесой 261
Атакующий алкоголь 264
«Огненная вода» —
погибель краснокожих 267
«Белая смерть» 271
Путь к гибели 274

МЫ ЕДЕМ, ЕДЕМ, ЕДЕМ...

Ваши первые колеса 279
Если случилась авария... 281
Приключения в поезде 285
Полеты на самолетах 293
Возможно кораблекрушение 299

ДАЛЬНИЕ СТРАНЫ

Главное — разведка 309
Жизнь за Полярным кругом 311
Пожар в тайге 314
Человек в горах 317

Сель хуже лавины 320
Извержение вулкана 321
Большая волна в гавани 324
Песчаная буря 328
Плавающие, ползающие и кусающие . . . 330
Невидимые враги 335

СОВЕТЫ НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ

Основы жизни 339
Навыки и умения 343
От полюса до экватора 360
Причуды погоды 365

Предметно-именной указатель 396

ISBN 5-17-016203-0

9 785170 162031

ИЗДАТЕЛЬСТВО